3.1AE

4.1AE

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 1 7/13/11 11:08 AM

3 ENGLISH
46 FRANÇAIS
90 ESPAÑOL

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 2-3

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this elliptical. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this elliptical are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this manual, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.

This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

7/13/11 11:08 AM

⚠ DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the elliptical from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not turn pedal arms by hand.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the elliptical.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the elliptical.
- At no time should more than one person be on the elliptical while in operation.
- This elliptical should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use elliptical in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the elliptical only as described in the elliptical guide and owner's manual.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The elliptical should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the elliptical than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the elliptical.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.
- Never operate the elliptical if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the elliptical to a service center for examination and repair.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your elliptical is used only indoors, in a climate controlled room. If your elliptical has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the elliptical is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure and may also void the manufacturer's warranty.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 4-5 7/13/11 11:08 AM

GROUNDING INSTRUCTIONS

If your elliptical has power incline with a 3-prong plug, you must follow these grounding instructions.

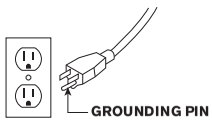
This product must be grounded. If a elliptical should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This elliptical should be used with a minimum 15-amp circuit.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

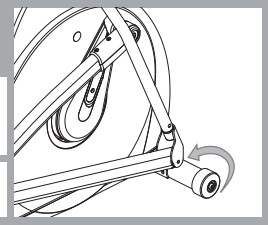
ASSEMBLY

WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER LOCATION



ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

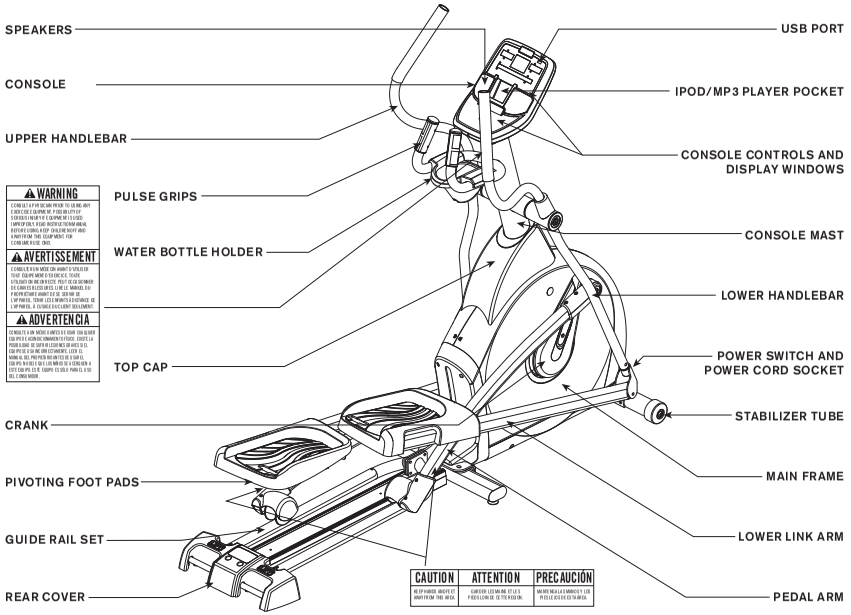
SERIAL NUMBER:

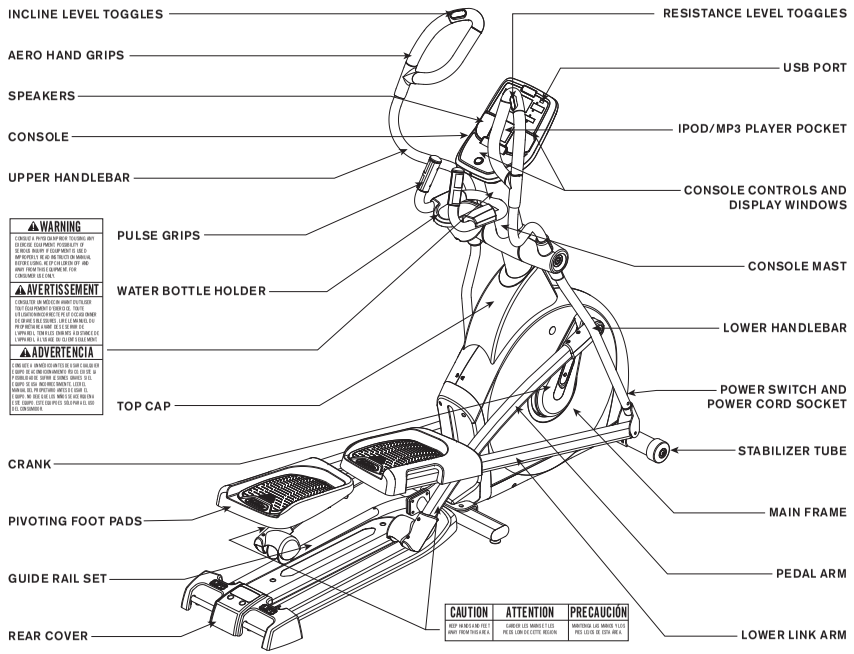
EP

MODEL NAME: **AFG** **ELLIPTICAL**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 6-7 7/13/11 11:08 AM





31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 8-9
7/13/11 11:08 AM

ALL MODELS

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 8 mm L-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench
- ☐ 13/15 mm Flat Wrench
- ☐ Screwdriver
- ☐ 5 mm L-wrench/Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Stabilizer Tube
- ☐ 1 Guide Rail Set
- ☐ 2 Pedal Arms
- ☐ 2 Lower Handlebars
- ☐ 2 Upper Handlebars
- ☐ 2 Lower Link Arms With Footpads
- ☐ 1 Top Cap (2 pieces)
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Console Mast Boot
- ☐ 1 Console
- ☐ 2 Handlebar Caps
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Rear Cover
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

3.1AE only:

- ☐ 2 Handlebar Boots

4.1AE only:

- ☐ 2 Handlebar Covers
- ☐ 2 Aero Hand Grips
- ☐ 1 iPod® Dock Rubber Plug
- ☐ 1 Polar® Chest Strap

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

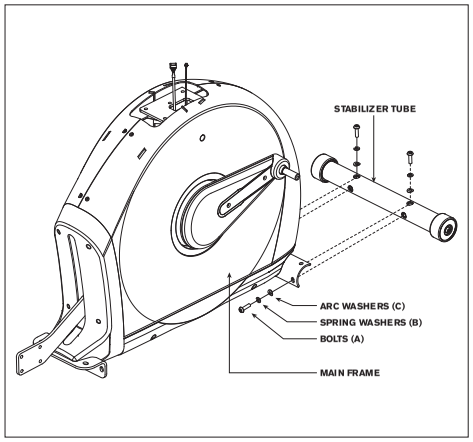
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

☎ NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

ASSEMBLY **STEP 1**



HARDWARE FOR STEP 1 :

A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

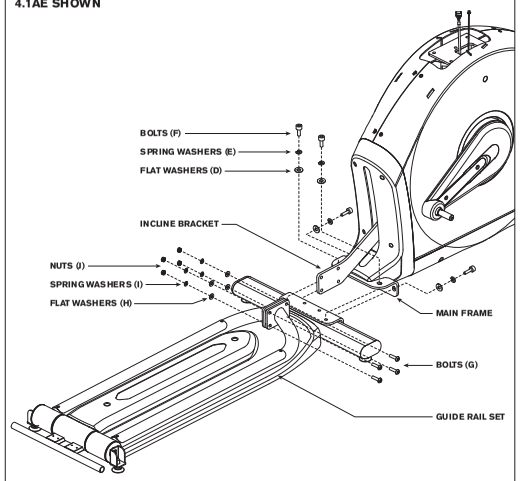
B Attach the **STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.

ALL MODELS

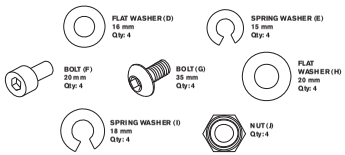
31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 10-11 7/13/11 11:08 AM

ASSEMBLY **STEP 2**

4.1AE SHOWN



HARDWARE FOR STEP 2 :



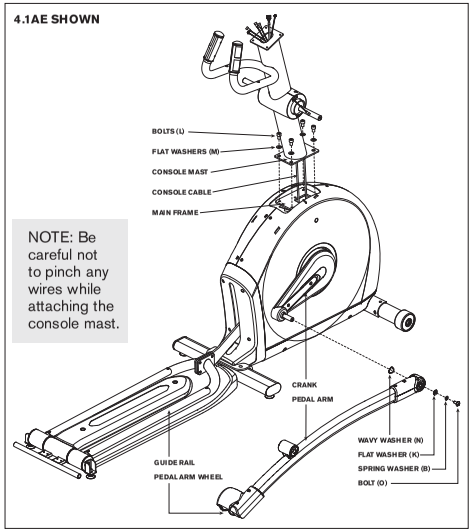
A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

C Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **INCLINE BRACKET** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **NUTS (J)**.

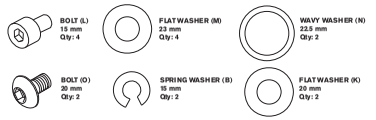
ASSEMBLY **STEP 3**

4.1AE SHOWN



NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast.

HARDWARE FOR STEP 3 :



A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.

B Carefully pull the **CONSOLE CABLE** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST**.

C Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME** using 4 **FLAT WASHERS (M)** and 4 **BOLTS (L)**.

D Slide **WAVY WASHER (N)** over **CRANK** followed by **PEDAL ARM** as shown. Rest **PEDAL ARM WHEEL** on **GUIDE RAIL**.

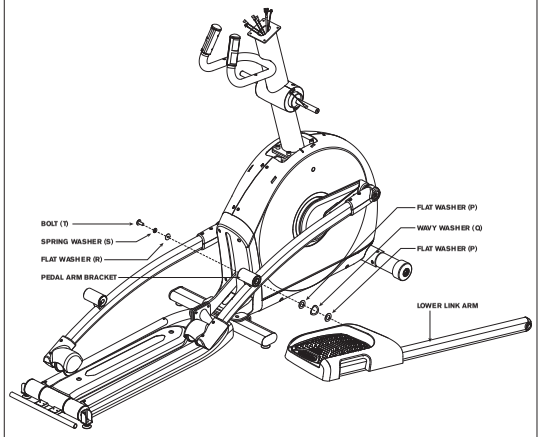
E Attach the **PEDAL ARM** to the **CRANK** using 1 **FLAT WASHER (K)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (O)**.

F Repeat steps D–E on the opposite side of the elliptical.

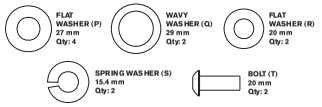
31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 12-13 7/13/11 11:08 AM

ASSEMBLY **STEP 4**

4.1AE SHOWN



HARDWARE FOR STEP 4 :



A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

B Slide 1 **FLAT WASHER (P)**, 1 **WAVY WASHER (Q)** and another **FLAT WASHER (P)** onto the **LOWER LINK ARM**.

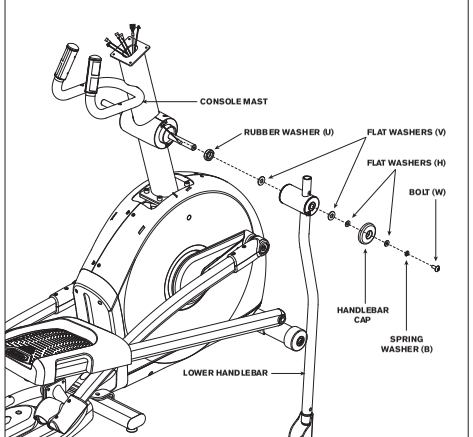
C Slide the **LOWER LINK ARM** into the **PEDAL ARM BRACKET**.

D Attach the **LOWER LINK ARM** to the **PEDAL ARM BRACKET** using 1 **FLAT WASHER (R)**, 1 **SPRING WASHER (S)** and 1 **BOLT (T)**.

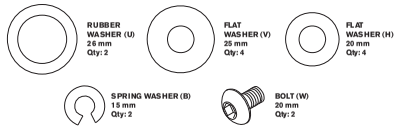
E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY **STEP 5**

4.1AE SHOWN



HARDWARE FOR STEP 5 :



A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.

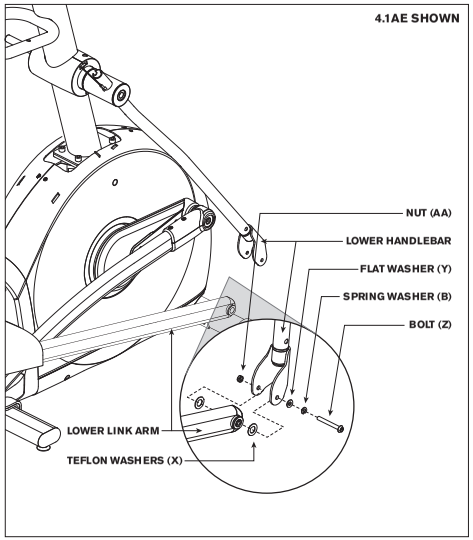
B Slide 1 **RUBBER WASHER (U)** and 1 **FLAT WASHER (V)** onto the **CONSOLE MAST**.

C Slide **LOWER HANDLEBAR** onto **CONSOLE MAST** and attach using 1 **FLAT WASHER (V)**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **HANDLEBAR CAP**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (W)**.

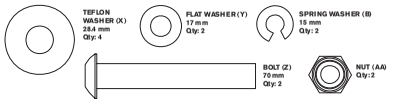
D Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 14-15 7/13/11 11:08 AM

ASSEMBLY **STEP 6**



HARDWARE FOR STEP 6 :



A Open **HARDWARE FOR STEP 6**. Remove zip tie securing axle in **LOWER LINK ARM**.

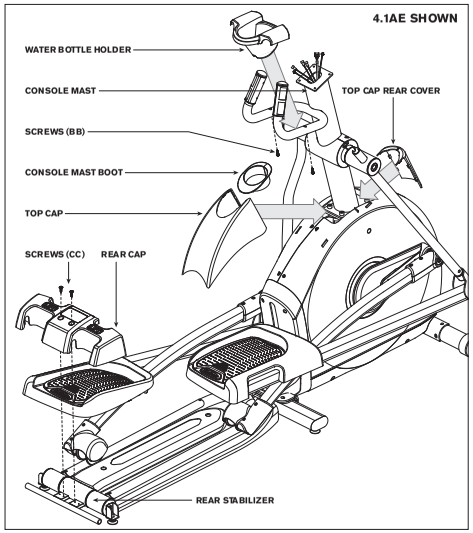
B Align end of **LOWER LINK ARM** with bracket on bottom of **LOWER HANDLEBAR**.

C Place **TEFLON WASHERS (X)** on both sides of the **LOWER LINK ARM**. While holding **TEFLON WASHERS (X)** slide **LOWER LINK ARM** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR**.

D Secure the joint with 1 **FLAT WASHER (Y)**, 1 **SPRING WASHER (B)**,1 **BOLT (Z)** and secure with 1 **NUT (AA)**.

E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY **STEP 7**



HARDWARE FOR STEP 7 :

A Open **HARDWARE FOR STEP 7**.

B Slide **TOP CAP** and **TOP CAP REAR COVER** over **CONSOLE MAST** and snap into place.

C Insert **CONSOLE MAST BOOT** over **TOP CAP** and snap into place.

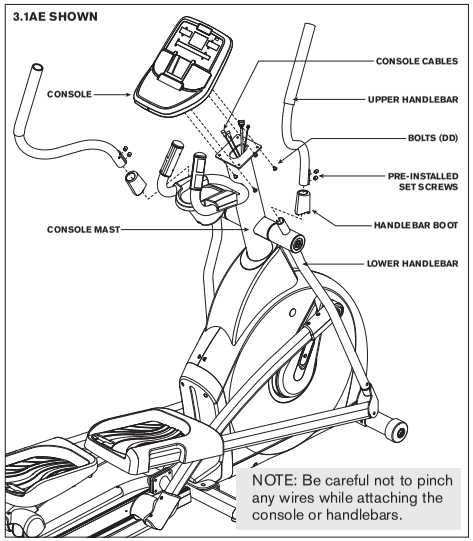
D Slide **WATER BOTTLE HOLDER** over **CONSOLE MAST** and attach using 2 **SCREWS (BB)**.

E Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (CC)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while tightening screws.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 16-17 7/13/11 11:08 AM

3.1AE ASSEMBLY STEP 8



HARDWARE FOR STEP 8 :

* This step is for 3.1AE models only.

A Open **HARDWARE FOR STEP 8**.

B Attach the 3 **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.

C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **BOLTS (DD)**.

D Slide **HANDLEBAR BOOTS** over upper handlebars.

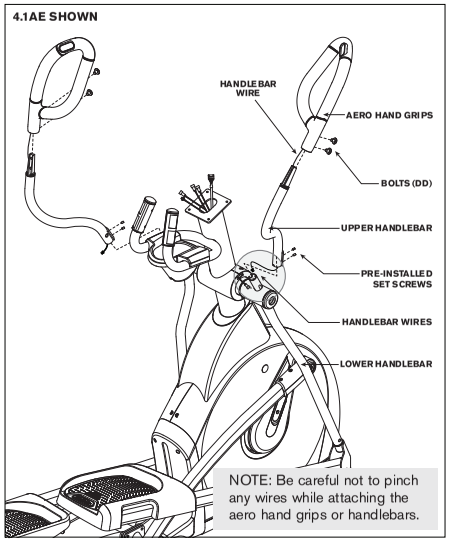
E Slide **UPPER HANDLEBARS** onto **LOWER HANDLEBARS** making sure handlebars are joined together completely. Secure **UPPER HANDLEBARS** to **LOWER HANDLEBARS** using **PRE-ATTACHED SET SCREWS**.

Make sure upper handlebars are as far down as possible. Handlebars can be damaged If not secured correctly.

F Slide **HANDLEBAR BOOTS** down to cover handlebar attachments.

3.1AE ASSEMBLY COMPLETE!

4.1AE ASSEMBLY STEP 8



HARDWARE FOR STEP 8 :

* This step is for 4.1AE models only.

A Open **HARDWARE FOR STEP 8**.

B Carefully pull the **HANDLEBAR WIRE** from the **AERO HAND GRIP** through the **UPPER HANDLEBAR** using the twist tie located inside the **UPPER HANDLEBAR** and then discard the twist tie.

C Pull the **HANDLEBAR WIRE** from the bottom of the **UPPER HANDLEBAR** while sliding the **AERO HAND GRIP** onto the **UPPER HANDLEBAR** to prevent the **HANDLEBAR WIRE** from becoming pinched and create slack to connect the wire.

D Attach **AERO HAND GRIP** to **UPPER HANDLEBAR** using 2 **BOLTS (DD)**.

E Guide the **HANDLEBAR WIRE** through the top of the **LOWER HANDLEBAR** and through the slot.

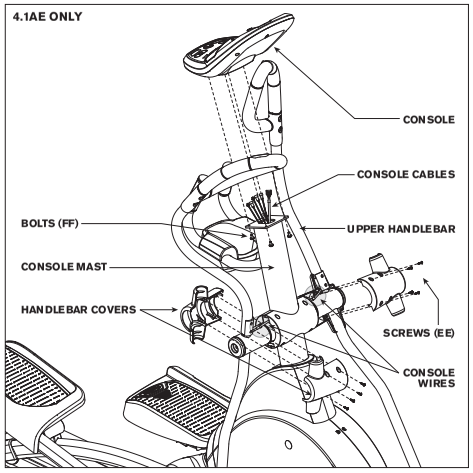
F Slide **UPPER HANDLEBAR** onto **LOWER HANDLEBAR** making sure handlebars are joined together completely. Secure **UPPER HANDLEBAR** to **LOWER HANDLEBAR** using **PRE-INSTALLED SET SCREWS**.

G Connect the **HANDLEBAR WIRE** from the **UPPER HANDLEBAR** to the wire from the **CONSOLE MAST**.

H Repeat steps B – G on other side.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 18-19 7/13/11 11:08 AM

4.1AE ASSEMBLY **STEP 9**



NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console or handlebar covers.

HARDWARE FOR STEP 9 :

SCREW (EE)
15 mm
Qty: 8

BOLT (FF)
12 mm
Qty: 4

* This step is for 4.1AE only.

A Open **HARDWARE FOR STEP 9**.

B Attach right **HANDLEBAR COVERS** over handlebars using 4 **SCREWS (EE)**.

C Repeat on other side.

D Connect the 5 **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.

E Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **BOLTS (FF)**.

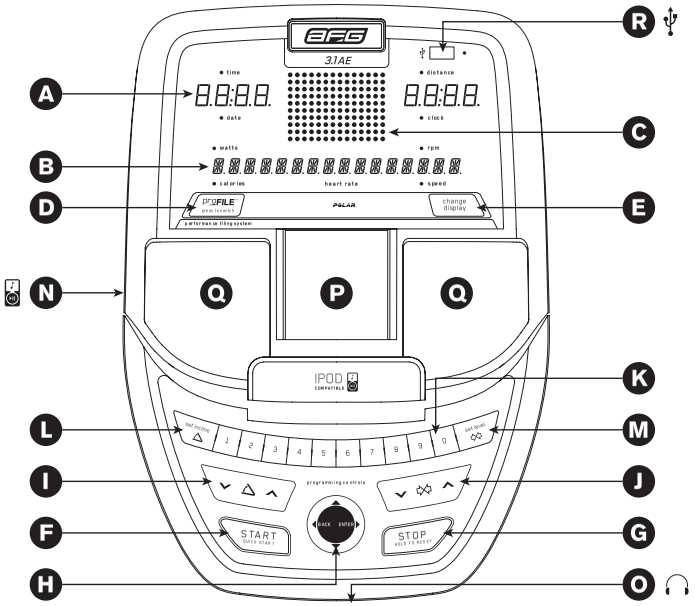
4.1AE ASSEMBLY COMPLETE!

ELLIPTICAL OPERATION

This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 20-21 7/13/11 11:08 AM

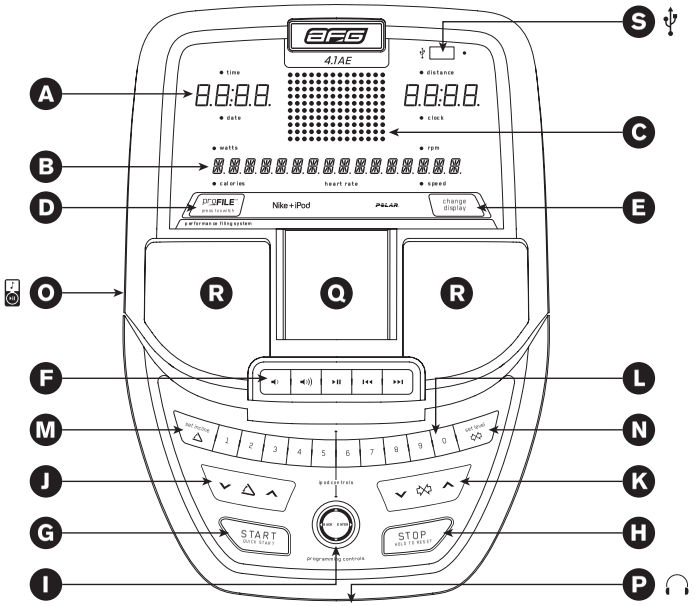


3.1AE CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, date and clock.
- **B) ALPHANUMERIC DISPLAY WINDOW**: displays watts, calories, rpm, heart rate, speed and PROFILE™ display information.
- **C) DOT MATRIX DISPLAY WINDOW**: displays workout level and progress.
- **D) PROFILE™ BUTTON**: used to scroll through PROFILE™ display modes. User must be selected before pressing.
- **E) CHANGE DISPLAY BUTTON**: used to scroll through display modes. Press to change display feedback during workout.
- **F) START**: press to begin exercising, start your workout or resume exercising after pause.
- **G) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **H) PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options.
- **I) INCLINE ⌄⌃ KEYS**: press to adjust incline in 5% increments.
- **J) RESISTANCE ⌄⌃ KEYS**: press to adjust resistance.
- **K) QUICK ADJUST KEYPAD**: used to reach desired resistance or incline more quickly.
- **L) SET INCLINE KEY**: used to change incline to level entered into keypad.
- **M) SET LEVEL KEY**: used to change resistance to level entered into keypad.
- **N) AUDIO IN**: plug your cd / mp3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **O) AUDIO OUT/HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
- **P) IPOD®/MP3 POCKET**: stores iPod or MP3 player.
- **Q) SPEAKERS**: music plays through speakers when your cd/mp3 player is connected to the console.
- **R) USB PORT**: used for software updates.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 22-23 7/13/11 11:08 AM



4.1AE CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) **LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, date and clock.

B) **ALPHANUMERIC DISPLAY WINDOW**: displays watts, calories, rpm, heart rate, speed and PROFILE™ display information.

C) **DOT MATRIX DISPLAY WINDOW**: displays workout level and progress.

D) **PROFILE™ BUTTON**: used to scroll through PROFILE™ display modes. User must be selected before pressing.

E) **CHANGE DISPLAY BUTTON**: used to scroll through display modes. Press to change display feedback during workout.

F) **IPOD® CONTROLS**: press to adjust your attached iPod audio settings.

G) **START**: press to begin exercising, start your workout or resume exercising after pause.

H) **STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.

I) **IPOD® / PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options.
Used to control iPod® (during workout only).

J) **INCLINE ⌄⌃ KEYS**: press to adjust incline in 5% increments.

K) **RESISTANCE ⌄⌃ KEYS**: press to adjust resistance.

L) **QUICK ADJUST KEYPAD**: used to reach desired resistance or incline more quickly.

M) **SET INCLINE KEY**: used to change incline to level entered into keypad.

N) **SET LEVEL KEY**: used to change resistance to level entered into keypad.

O) **AUDIO IN**: plug your cd / mp3 player into the console using the included audio adaptor cable.

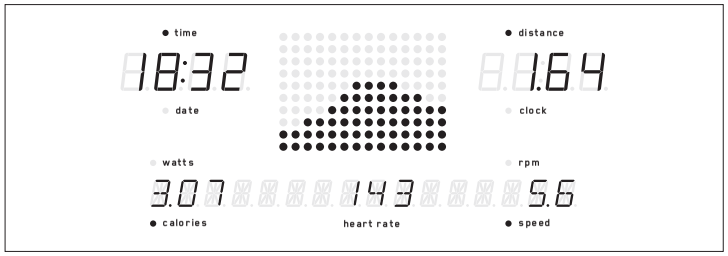
P) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.

Q) **IPOD® DOCKING STATION**: used to dock and charge your ipod® (not included).

R) **SPEAKERS**: music plays through speakers when your cd/mp3 player is connected to the console.

S) **USB PORT**: used for software updates.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 24-25 7/13/11 11:08 AM



DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **CALORIES:** Calories burned during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips or when wearing Polar chest strap).
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **DATE/CLOCK:** Displays date and time.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **RESISTANCE:** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **PROFILE™ DISPLAY:** When PROFILE™ is activated, the PROFILE™ information is displayed in the LED windows. Use the PROFILE™ button to change display information. More information is on page 37.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
3) You have the following options to start your workout:

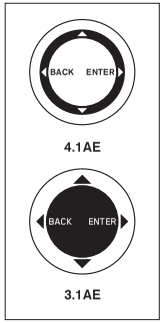
A) QUICK START UP

Simply press START to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1. Incline will default to 0%. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Select GUEST, USER 1 or USER 2 using ▲ ▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
2) Select weight and press ENTER.
3) Select a program using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
   NOTE: if you press START before pressing ENTER, the program will begin and counts up from 0:00 for the Manual program, and counts down from 30:00 for all other programs. The level defaults to 1.
4) Complete the program setup using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm after each step.
5) When setup is complete, press START to begin your workout.

Programming Button



DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 keys for 3 seconds.
2) Use ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON to change settings and press ENTER to confirm.
3) Settings include: Month, Day, Year, Hour, Minute, and AM/PM.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.

TO CLEAR SELECTION/ RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the display will flash "WORKOUT COMPLETE" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 26-27 7/13/11 11:08 AM

PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance or incline are changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.

P1 **MANUAL:** Manually adjust your resistance and incline levels as you work out toward a time-based goal.

P2 **INTERVALS:** Alternating levels of resistance build endurance in this time-based workout with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 **WEIGHT LOSS**: Fat-burning, time-based workout that steadily builds resistance for a gradual comedown, with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				Each segment lasts 60 seconds												4 minutes			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

ALL MODELS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 28-29 7/13/11 11:08 AM

PROGRAM INFORMATION

P4 **CONSTANT WATTS**: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.

1) Select Constant Watts program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Set time using ▲▼ and press ENTER.
3) Select desired watts using ▲▼ and press ENTER.
4) Press START to being the program.

P5 **MUSCLE TONER**: Work toward higher resistance levels as you build strength and endurance with 10 levels to choose from.

	WARM UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT										COOL DOWN			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 **REVERSE TRAIN**: Alternate forward (F) and backward (R) pedaling at varying resistance levels for a challenging workout that builds greater lower body and core strength, with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 30-31 7/13/11 11:08 AM

PROGRAM INFORMATION

P7 **OREGON TRAIL**: Experience a hike through the foothills with an alternating resistance workout for a time-based goal. Choose from 10 levels.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

HEART RATE TRAINING

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 bpm and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

P8 **THR ZONE**: Simulate the intensity of your favorite sport as the program resistance automatically adjusts to maintain a set Target Heart Rate range.

1) Select THR Zone program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Select TIME using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from heart rate training chart) using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER.
4) Press START to begin.

P9 **HR INTERVALS (4.1AE ONLY)**: Automatically adjusts peak and valley resistance levels within your desired heart rate. Perfect for providing an intense workout with recovery bursts. Time-based goal.

1) Set TOTAL WORKOUT TIME using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON or the KEYPAD and press ENTER.
2) Set PEAK interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
3) Set PEAK interval time using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
4) Set VALLEY interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
5) Set VALLEY interval time using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER. Press START to begin.

	WARM UP	WORK INTERVAL	REST INTERVAL	COOL DOWN	
TIME	4:00 MIN	The peak interval and valley interval segment times are preset by the user and are repeated until the cool down.		2:00 MIN	2:00 MIN
RESISTANCE	0% Or user selects	THR set by user for the peak and valley intervals.		50% Current Resistance	0%

NOTES:
- The large LED dot matrix window displays your heart rate during exercise. The middle row represents your target heart rate (THR) and the other rows equal +/-2 heart beats. If you are working out beneath your THR, the LEDs below the middle row will illuminate. If you are over, the LEDs above the middle row will illuminate. Your current heart rate is represented by the flashing column and the window will refresh every 5 seconds.
- There is a 4-minute warm-up built into this program at level 1 resistance.
- After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring your heart rate within 5 beats of the target number you selected at the beginning of the program.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change resistance levels up or down.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 32-33 7/13/11 11:08 AM

PROGRAM INFORMATION

P10 CARDIO BOOST (4.1AE ONLY): Take your fitness goals to the next level with high-energy bursts that alternate resistance and incline combinations for greater results in less time. Choose from 10 levels.
NOTE: All elevations are listed as a percent of total elevation.

		WARM UP		PROGRAM SEGMENTS - REPEAT								COOL DOWN	
	TIME	4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Incline	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Resistance	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Incline	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Resistance	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Incline	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Resistance	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Incline	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Resistance	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Incline	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Resistance	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Incline	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Resistance	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Incline	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Resistance	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Incline	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Resistance	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Incline	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Resistance	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Incline	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Resistance	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB (4.1AE ONLY): Combinations of resistance and incline gradually increase for an effective, climb-simulated workout that boosts strength and endurance, with 10 levels to choose from.
NOTE: All elevations are listed as a percent of total elevation.

		WARM UP		PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL DOWN	
	TIME	4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Incline	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Resistance	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Incline	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Resistance	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Incline	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Resistance	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Incline	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Resistance	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Incline	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Resistance	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Incline	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Resistance	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Incline	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Resistance	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Incline	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Resistance	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Incline	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Resistance	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Incline	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Resistance	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 34-35 7/13/11 11:08 AM

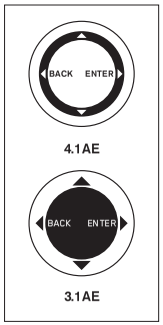
ALL MODELS

CUSTOM PROGRAMS

(4.1AE HAS 3 CUSTOM PROGRAMS, 3.1AE HAS 2 CUSTOM PROGRAMS)

1) Select CUSTOM 1, 2 or 3 program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Set time using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) Set the RESISTANCE profiles using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON after each segment is set to the desired level (repeat until all 15 segments are set).
4) Next, set the INCLINE profiles using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON after each segment is set to the desired level (repeat until all 15 segments are set).
   NOTE: if BACK is pressed on the PROGRAMMING BUTTON, it will take you back to previous segment.
5) Press START to begin the program.
   NOTE: to reset the memory, press and hold ENTER for 5 seconds.

Programming Button



PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER

Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new elliptical is equipped with AFG's exclusive PROFILE™ Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

The integrated PROFILE™ software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With PROFILE™, you can easily compare your current workout to your last, average or lifetime workout totals. With quick access to feedback like duration of workout or calories burned during previous workouts, you'll be able to see the progress you've made. Read further to learn about how PROFILE™ can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

To activate PROFILE™, a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm. All accumulated data specifically relates to the user that is chosen. NOTE: If no user is selected and clock and date are not set, no data will be tracked.

RESET

Reset all recorded information for USER 1 or USER 2 by selecting the user and then holding down the PROFILE™ button for 10 seconds. Note: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

ACCUMULATED DATA

Once PROFILE™ is activated, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the PROFILE™ button. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

LAST WORKOUT: This option allows you to view your accumulated data from your last workout. The current workout becomes the last workout once a program has ended or the console has been reset. The following information will be shown in each display window:

- TIME - Total time of last workout.
- DISTANCE - Total distance of last workout.
- WATTS - Average watts of last workout.
- RPM - Average RPM of last workout.
- CALORIES - Total calories burned of last workout.
- SPEED - Average speed of last workout.

ALL MODELS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 36-37 7/13/11 11:08 AM

PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER
ACCUMULATED DATA

ALL MODELS

2) **AVERAGE WORKOUT:** This option allows you to see your average accumulated data for the last 30 workouts. The following information will be shown in each display window:
   • TIME - Average workout time.
   • DISTANCE - Average workout distance.
   • WATTS - Average watts of workout.
   • RPM - Average RPM.
   • CALORIES - Average calories burned.
   • SPEED - Average speed of workout.

3) **WEEKLY GOAL:** Indicates the weekly goal you set. "LEFT" – Indicates the time or distance you have left to complete to meet your weekly goal. TIME or DISTANCE – The total time or distance goal you selected and the time or distance you have left to complete to meet your weekly goal.
   • The "GOAL" and "LEFT" will display alternately every 3 seconds.
   • A "GOAL DONE" message will appear when goal is completed.
   • If the date and clock are not set and/or a weekly goal is not set, weekly goal will display zeros.
   • The time or distance left for the weekly goal will reset at the end of each week.

4) **WEEKLY TOTAL:** View your accumulated data from the last Sunday to the present day. NOTE: This data is based on week to date NOT the previous seven days. For instance, if you have not used the machine since Sunday, the console will read zeros. The following information will be shown in each display window:
   • TIME - Total time of workout.
   • DISTANCE - Total distance of workout.
   • WATTS - Average watts of weekly workout.
   • RPM - Average RPM of weekly workout.
   • CALORIES - Average calories burned.
   • SPEED - Average speed of weekly workout.
   NOTE: If the date and clock are not set, weekly total will default to the last workout data.

5) **LIFETIME TOTAL:** This option allows you to view the total accumulated data. The following information will be shown in each display window:
   • TIME - Total accumulated time. NOTE: If time is greater than 59:59, the time will no longer display minutes and will display hours only.
   • DISTANCE - Total accumulated distance.
   • WATTS - Average watts.
   • RPM - Average RPM.
   • CALORIES - Average calories burned.
   • SPEED - Average speed.

PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER
WEEKLY GOAL SETUP

ALL MODELS

1) Select USER 1 or USER 2.
2) Press PROFILE™ button until it displays "WEEKLY GOAL." Press ENTER.
3) Use ▲▼ to set a time goal (leave time at 0:00 if you want to set a distance goal). Press ENTER.
4) Use ▲▼ to set a distance goal. If the distance is changed from 0.00, distance will be the goal.
   NOTE: you may only set a time or distance goal, not both.
5) Press ENTER to exit the weekly goal setup mode.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

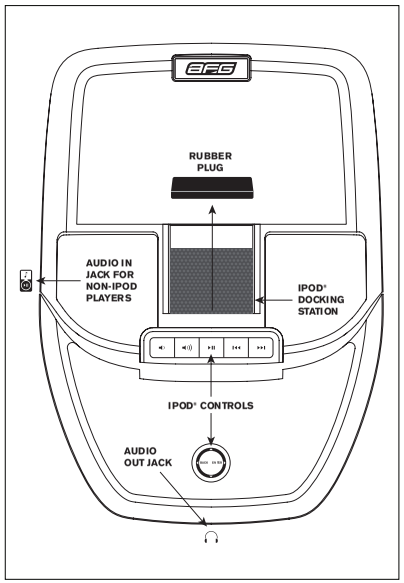
1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM AFGFITNESS.COM

Occasionally a software update may be available for your console, via the included USB port.
Please visit **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** to see if an update is available and get detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved workout information.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 38-39 7/13/11 11:08 AM



IPOD® DOCKING STATION

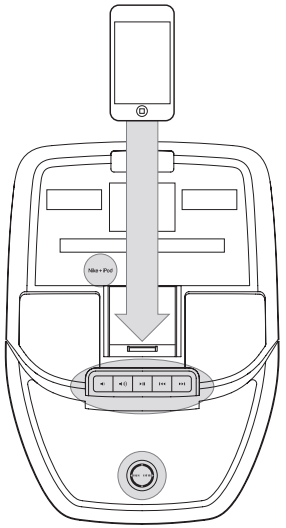
The iPod docking station is the entertainment solution for your workouts. Various iPod and iPhone models with a dock connector can fit this dock.

USING THE IPOD DOCKING STATION (IPOD NOT INCLUDED)

1) Remove the rubber plug from bottom of the docking station.
2) Plug in your iPod/iPhone by matching the dock connector pin on the console with the dock connector on your iPod/ iPhone. NOTE: Once you have connected the device to the docking station, please allow 10 seconds for docking station to authenticate before it will be fully functional.
3) Use the controls below the dock to adjust volume and music selection. Use the programming button to access full iPod functionality. NOTE: If you don't want to use the speakers, you can plug your headphones into the audio out jack at the bottom of the console.

Replace the rubber plug into the bottom of the docking station when the station is not in use or for use with other media players.

NOTE: Audio will not play through speakers if audio adaptor cable is plugged in while iPod/iPhone is in the docking station.



Nike + iPod

READY
Connect your Nike Plus-compatible device to the built-in Made for iPod connector on Nike + iPod compatible fitness equipment.

SET
Full console controls and built-in SonicSurround™ speakers make it easy to exercise to your favorite workout playlist.

GO
Start walking or running. Your distance, time, and calories burned are recorded as you go. It's all automatically saved on your iPod or iPhone.

SYNC
When you're done with your workout, connect your iPod or iPhone to your computer. iTunes syncs your workout data to nikeplus.com. Every workout and every run is there, ready for you to review.

Made for iPod

"Made for iPod" means that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. iPod is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 40-41 7/13/11 11:08 AM

NIKE + OPERATION

REQUIREMENTS

Nike Plus – compatible iPod or iPhone (See www.apple.com/nikeplus for more information).

Before syncing your Apple device to your computer, you must first create a free Nike Plus account at www.nikerunning.com and download the latest iTunes software (www.apple.com/itunes).

GETTING STARTED

1) Before connecting your Apple device to the elliptical, you must first turn on Nike Plus on the device.
2) Dock your Apple device and wait for authentication to complete. This may take up to 10 seconds. After authentication is complete, your iPod-specific console controls will be active (see next page).
3) See Console Operation on page 25 and start your workout.
4) If your iPod or iPhone is Nike Plus compatible, your workout will begin recording automatically to your Nike Plus compatible device. The console will display, "RECORDING WORKOUT TO IPOD."
5) When your workout is complete, the display will verify by displaying "CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM." If you happen to stop your workout before your workout is complete, press and hold stop for 5 seconds. This will record your data to your Nike Plus-compatible device.
6) Remove your Nike Plus compatible device and sync with iTunes.
7) Log into your Nike Running account to review and track your workouts.

LIMITED HOME-USE WARRANTY

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 42-43
7/13/11 11:08 AM

WEIGHT CAPACITY

3.1AE = 325 lbs (147.4 kilograms)
4.1AE = 350 lbs (158.8 kilograms)

FRAME • LIFETIME
AFG warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE • LIFETIME
AFG warrants the brake against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the brake warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 3.1AE: 3 YEAR
• 4.1AE: 5 YEARS
AFG warrants the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 3.1AE: 1 YEAR
• 4.1AE: 2 YEARS
AFG shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

INCLINE MOTOR • 1 YEAR
AFG warrants the incline motor mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

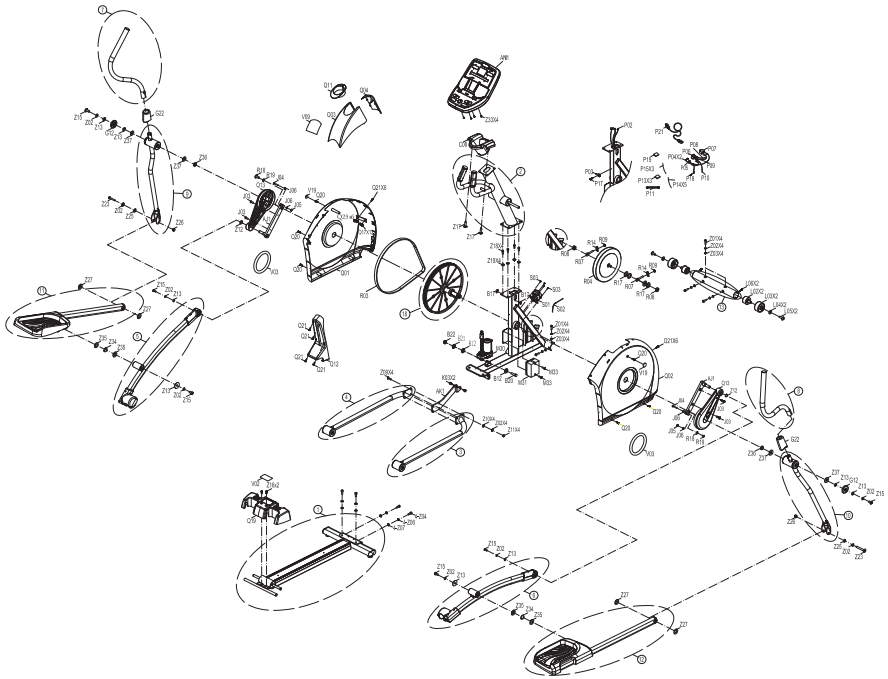
What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by AFG.
- Incidental or consequential damages. AFG is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. AFG does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by AFG for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. AFG is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and AFG shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

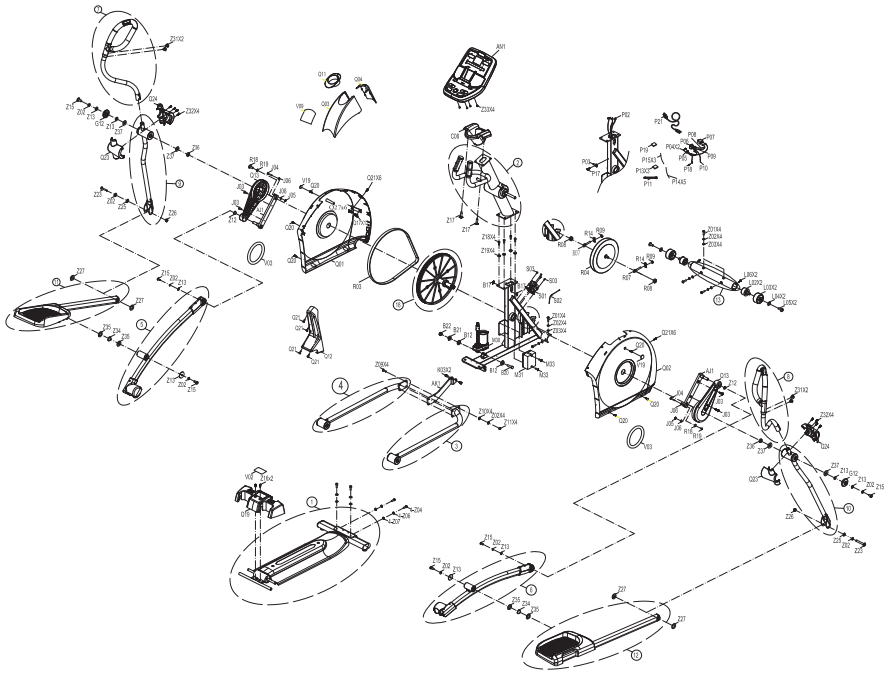
- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized.
- The warranty is limited to replacing or repairing, at the servicer's and/or manufacturer's option, the same or comparable model.
- Defective components may be requested to be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from states to state.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 44-45 7/13/11 11:08 AM



REF #	DESCRIPTION
1	Guide Rail Frame Set
2	Console Mast Set
3	Guide Rail Set; Right
4	Guide Rail Set; Left
5	Pedal Arm Set; Left
6	Pedal Arm Set; Right
7	Upper Handlebar Set; Left
8	Upper Handlebar Set; Right
9	Lower Handlebar Set; Left
10	Lower Handlebar Set; Right
11	Link Arm Set; Left
12	Link Arm Set; Right
13	Stabilizer Set
14	Crank Sleeve Set
15	Roller Set
18	Pedal Axle Set
AC1	Console Mast
AD1	Guide Rail; Right
AD2	Guide Rail; Left
AD3	Leveler Frame Set
AD3	Leveler Frame Set
AE1	Pedal Arm; Left
AE2	Pedal Arm; Right
AF1	Guide Rail Frame
AG1	Lower Handlebar; Left
AG2	Lower Handlebar; Right
AG3	Upper Handlebar; Left
AG4	Upper Handlebar; Right
AG5	Linkage Set
AH1	Pedal Arm; Left
AH2	Pedal Arm; Right
AJ1	Crank Set
AK1	Elevation Connecting Frame Set
AN1	Console Set
B12	Washer; Flat
B17	Clip; Standard
B20	Screw; Hex Head
B21	Washer; Flat
B22	Nut
C08	Water Bottle Holder
C09	Cap
C10	Sticker; Warning; Console set
C12	Cable Tie; Nylon
D07	Guide Rail Ornament; Nickel
D08	Screw; Button Head
D09	Foam; Single Side
D10	Screw; Button Head
D11	Washer; Flat
D12	Washer; Split
D13	Cable Tie; Nylon; Black
D14	Ribbon (WHITE)
D15	Pin Sleeve; Hang Arm
E08	Crank Pin Sleeve; Aluminum Casting
E09	Washer; Flat
E10	Screw; Button Head
E11	Screw; Button Head
E13	Screw; cylinder
E14	Bearing; Ball
E15	Washer; Flat
E16	Nut
E17	Bearing; Ball
E18	Bearing; Ball
E19	Bushing
E20	Washer; Wave
E22	Shim; Crank Sleeve
F10	Leveler
F12	Washer; Flat
F13	Washer; Wavy Washer
F14	End-Cap; Guide Rail
F16	Rivet Nut
F17	Clamp; External C-Shaped
F18	Adjustable Foot Pad Nut
G08	Foam; Handle Bar
G09	Cap; Tube; PVC; Black
G10	Screw; SET
G12	Cover; Hand Arm; Nylon
G13	Bushing
G18	Washer; Flat
G19	Washer; Flat
G20	Screw; Button Head
G22	Swivel Axle Cover; Arm Rest
H05	Screw; Button Head
H06	Bushing
H10	Link Arm Swivel Axle
H11	Cable Tie; Nylon
H12	Link Arm caps; Black
H13	End-Cap; Seat Pad
H14	Logo Label; PEDAL
J03	Screw; Flat head
J04	Screw; Socket head
J05	Nut
J06	Washer
K03	Screw
TROUSSE	Hardware Kit
TROUSSE	Adjustable Foot Pad Nut
TROUSSE	Documentation Manual; Assembly
L01	Stabilizer Set
L02	Bushing; Move Wheel; BLACK
L03	Wheel Set
L04	Washer; Flat
L05	Screw; Button Head
L06	Screw; Button Head
L07	Rivet nut
M30	Motor; AC Elevation
M31	Controller; Motor; AC
M33	Screw; Button Head
N71	Pulse Sensor Set
P02	Wire; Console
P03	Sensor Wire
P04	Screw; Button Head
P05	Wire; POWER SOCKET SET
P06	Power Switch; Large
P07	Circuit Breaker; 3 A/125 V
P08	Wire; CTRL BOARD PWR; BLACK
P09	Wire; CTRL BOARD PWR; WHITE
P10	Wire; Breaker socket connector; BLACK
P11	ECB Motor Wire ECB = Electronic Control Board
P13	Tie Strap Adhesive; NYLON66
P14	Cable Tie; Nylon; Black
P15	Cable Tie; Nylon; 300L; White
P17	Screw; Button Head
P18	Screw; Truss Head
Q01	Side Cover
Q02	Side Cover
Q03	Console Mast Boot; Rear
Q04	Console Mast Boot; Front
Q05	Cover; Pedal arm
Q06	Roller; Polyurethane; Black
Q07	Cover; Pulley
Q08	Cover; Pulley
Q09	Link arm caps
Q10	Pin Sleeve; Hang Arm
Q11	Console Mast Boot; Top
Q12	Cover; PA757K; STABILIZER
Q13	Crank Cover; CRANK
Q14	Foot Pad
Q15	Foot Pad
Q16	Pedal Pad
Q17	Clip; Standard
Q18	Pedal Pad
Q19	Cover; Stabilizer
Q20	Screw; Button Head
Q20	Screw; Button Head
Q21	Screw; Button Head
Q22	Side Rail; FRAME
Q23	Side Cover 2 Hole Bracket
R01	Axle, TRANSIMISSION
R02	Magnet; Spare; Single
R03	Pulley; POLY-V; -NYLON
R04	Flywheel
R05	Bearing; Ball
R06	Belt; Poly-V; RUBBER
R07	Screw; EB
R08	Nut; Hex
R09	Nut; NLK (Nylock)
R11	Key; Round; DUAL-END
R13	Snap Ring; External
R14	Fix Plate; Eye Bolt
R15	Nut; Lock
R17	Washer; Flat
R18	Screw; Button Head
R19	Washer; Flat
S01	Motor; ECB ECB = Electronic Control Board
S02	Tension Cable; ECB
S03	Screw; Button Head
V02	Logo Label; STABILIZER Cover
V03	Decorated Label; SIDE Cover
V05	Sticker; Warning
V05	Sticker; Warning
V09	Sales Label
V12	Sticker; Instruction; L;
V12	Sticker; Instruction; L;
V12	Sticker; Instruction; L;
V12	Sticker; Instruction; L;
V16	Sticker; Instruction; R;
V16	Sticker; Instruction; R;
V16	Sticker; Instruction; R;
V16	Sticker; Instruction; R;
V19	Sticker Round; Black
Z01	Screw; Button Head
Z02	Washer; Split
Z03	Washer; ARC
Z04	Screw; Socket head
Z06	Washer; Split
Z07	Washer; Flat
Z09	Screw; Button Head
Z10	Washer; Flat
Z11	Nut; NLK (Nylock)
Z12	Washer; Wavy Washer
Z13	Washer; Flat
Z15	Screw; Button Head
Z16	Screw; Button Head
Z17	Screw; Button Head
Z18	Screw; Socket head
Z19	Washer; Flat
Z23	Screw; Button Head
Z25	Washer; Flat
Z26	Nut; NLK (Nylock)
Z27	Washer; Flat
Z33	Screw; Button Head
Z34	Washer; Wavy Washer
Z35	Washer; Flat
Z36	Ring; Rubber
Z37	Washer; Flat

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 46-47 7/13/11 11:08 AM



REF #	DESCRIPTION
1	Guide Rail Frame Set
2	Console Mast Set
3	Guide Rail Set; Right
4	Guide Rail Set; Left
5	Pedal Arm Set; Left
6	Pedal Arm Set; Right
7	Upper Handlebar Set; Left
8	Upper Handlebar Set; Right
9	Lower Handlebar Set; Left
10	Lower Handlebar Set; Right
11	Link Arm Set; Left
12	Link Arm Set; Right
13	Stabilizer Set
14	Crank Sleeve Set
15	Roller Set
16	Hand Grip Set; Left
17	Hand Grip Set; Right
18	Pedal Axle Set
AC1	Console Mast
AD1	Guide Rail; Right
AD2	Guide Rail; Left
AD3	Leveler Frame Set
AD3	Leveler Frame Set
AE1	Pedal Arm; -; L
AE2	Pedal Arm; -;R
AF1	Guide Rail Frame
AG1	Lower Handlebar; Left
AG2	Lower Handlebar; Right
AG3	Upper Handlebar; Left
AG4	Upper Handlebar; Right
AG5	Linkage Set
AG6	Keypad / Wire Set; Left Handlebar
AG7	Keypad / Wire Set; Right Handlebar
AH1	Link Arm; Left
AH2	Link Arm; Right
AJ1	Crank Set
AK1	Elevation Connecting Frame Set
AN1	Console Set
B12	Washer; Flat
B17	Clip; STANDARD
B20	Screw; Hex Head
B21	Washer; Flat
B22	Nut; NLK (Nylock)
C08	Plastic Plate
C09	Cap; PVC
C10	Sticker; Warning;Console set
C12	Cable Tie; Nylon
C13	Wave Tube; CR-11SP; _14x_10.7;200m/coil
D07	Guide Rail Ornament; Nickel
D08	Screw; Button Head
D09	Foam; Single Side
D10	Screw; Button Head
D11	Washer; Flat
D12	Washer; Split
D13	Cable Tie; Nylon; Black
D14	Ribbon (WHITE)
D15	Pin Sleeve; Hang Arm
E08	Crank Pin Sleeve; Aluminum Casting
E09	Washer; Flat
E10	Screw; Button Head
E11	Screw; Button Head
E13	Screw; cylinder
E14	Bearing; Ball
E15	Washer; Flat
E16	Nut; NLK (Nylock)
E17	Bearing; Ball
E18	Bearing; Ball
E19	Bushing
E20	Washer; Wave
E22	Shim; Crank Sleeve
F10	Leveler
F12	Washer; Flat
F13	Washer; Wavy Washer
F14	End-Cap; Guide Rail
F16	Rivet nut.
F17	Clamp; External C-Shaped
F18	Adjustable Foot Pad Nut
G12	Cover
G13	Bushing
G18	Washer; Flat
G19	Washer; Flat
G20	Screw; Button Head
G21	Cable Tie; Nylon
G23	Hand Grip; Right
G24	Hand Grip; Left
G27	Screw; Flat head
G28	Screw; SET
H05	Screw; Button Head
H06	Bushing; Lower Pedal Arm
H09	Cable Tie; Nylon
H10	Link Arm Swivel Axle
H11	Cable Tie; Nylon
H12	Link Arm caps; Black
H13	End-Cap; Seat Pad
J03	Screw; Flat head
J04	Screw; Socket head
J05	Nut
J06	Washer; Flat
K03	Screw
TROUSSE	Manual Set
TROUSSE	Documentation Manual; Assembly
TROUSSE	Hardware Set
L01	Stabilizer
L02	Bushing; Move Wheel; BLACK
L03	Wheel Set
L04	Washer; Flat
L05	Screw; Button Head
L06	Screw; Button Head
L07	Rivet nut
M30	Motor; AC Elevation; 110V; 175 mm
M31	Controller; Motor; AC; 100V~240V
M33	Screw; Button Head
N71	Pulse Sensor Set
P02	Wire; Console; Down; 1200 mm
P03	Sensor Wire
P04	Screw; Button Head
P05	Wire; POWER SOCKET SET
P06	Power Switch; Large
P07	Circuit Breaker; 3A/125V
P08	Wire; CTRL BOARD PWR; BLACK
P09	Wire; CTRL BOARD PWR;;WHITE
P10	Wire; Breaker socket connector; BLACK
P11	ECB Motor Wire
P12	Connect Wire Switch; 700 mm
P13	Tie Strap Adhesive; NYLON
P14	Cable Tie; Nylon; Black
P15	Cable Tie; Nylon; 300L; White
P16	Connect Wire Switch
P17	Screw; Button Head
P18	Screw; Truss head
P19	Inside Receiver Set
P21	PWR_Cord;USA;16AWG;Long 2M
Q01	Side Cover; L
Q02	Side Cover; R
Q03	Console Mast Boot; Rear
Q04	Console Mast Boot; Front
Q05	Cover; Pedal arm; ABS
Q06	Roller; Polyurethane; Black
Q07	Cover; Pulley; L
Q08	Cover; Pulley; R
Q09	Link arm caps
Q10	Pin Sleeve; Hang Arm
Q11	Console Mast Boot; Top; Console Mast
Q12	Cover; PA757K; STABILIZER
Q13	Crank Cover; CRANK
Q14	Foot Pad; L
Q15	Foot Pad; R
Q16	Pedal Pad
Q17	Clip; Standard
Q18	Pedal Pad
Q19	Plastic Stabilizer Cover
Q20	Screw; Button Head
Q21	Screw; Button Head
Q22	Rear Frame Cover
Q23	Cover; RE
Q24	Cover; F
Q25	Cover; RE; ABS
Q26	Cover; F; ABS; DM328; Console MAST
Q27	Side Cover 2 Hole Bracket
R01	Axle, TRANSIMISSION
R02	Magnet; Spare; Single
R03	Pulley; POLY-V; -NYLON
R04	Flywheel
R05	Bearing; Ball
R06	Belt; Poly-V;RUBBER
R07	Screw; EB
R08	Nut; Hex
R09	Nut; NLK (Nylock)
R11	Key; Round; DUAL-END
R13	Snap Ring; External
R14	Fix Plate; Eye Bolt
R15	Nut; Lock
R18	Screw; Button Head
R19	Washer; Flat
S01	Motor; ECBG
S02	Tension Cable; ECB
S03	Screw; Button Head
V01	Logo Label; FRAME Cover; REAR
V02	Logo Label; STABILIZER Cover; REAR
V03	DECORATED Label; SIDE Cover
V05	Sticker; Warning
V09	SALES Label
V12	Sticker; Instruction; L
V16	Sticker; Instruction; R
V19	Sticker Round; Black
Z01	Screw; Button Head
Z02	Washer; Split
Z03	Washer; ARC
Z04	Screw; Socket head
Z06	Washer; Split
Z07	Washer; Flat
Z09	Screw; Button Head
Z10	Washer; Flat
Z11	Nut; NLK (Nylock)
Z12	Washer; Wavy Washer
Z13	Washer; Flat
Z15	Screw; Button Head
Z16	Screw; Button Head
Z17	Screw; Button Head
Z18	Screw; Socket head
Z19	Washer; Flat
Z23	Screw; Button Head
Z25	Washer; Flat
Z26	Nut; NLK (Nylock)
Z27	Washer; Flat
Z31	Screw; Button Head
Z32	Screw; Button Head
Z33	Screw; Button Head
Z34	Washer; Wavy Washer
Z35	Washer; Flat
Z36	Ring; Rubber
Z37	Washer; Flat

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 48-49 7/13/11 11:08 AM

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique. Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur elliptique sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du présent manuel.

Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur elliptique dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 50-51 7/13/11 11:08 AM

⚠ DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et de procéder à l'entretien, et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.

⚠ AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les poignées d'exercice sont bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.
- Prendre des précautions lors du montage ou du démontage de l'appareil. Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté ou l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur l'exerciseur elliptique.
- L'exerciseur elliptique ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la section GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur elliptique dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne connecter cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

⚠ AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant. L'usage des accessoires peut causer des blessures.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- N'utiliser l'exerciseur elliptique que conformément au directives énoncées dans le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE et dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ne jamais laisser l'exerciseur elliptique sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon (ou la fiche) est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» et le débrancher de la prise électrique.
- Sauf avis contraire du service de soutien technique à la clientèle, ne pas enlever les couvercles de la console. Ce travail ne doit être exécuté que par un technicien agréé.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'exerciseur elliptique a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois. Le non-respect de cette consigne peut être cause de défaillance électronique prématurée ou d'annulation de la garantie.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 52-53 7/13/11 11:08 AM

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si l'exerciseur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, il faut suivre les présentes instructions de mise à la terre.

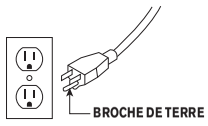
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance de l'exerciseur elliptique, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

⚠ DANGER

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise murale appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V à 120 V et sa fiche de terre ressemble à la fiche illustrée. Veiller à ce que l'appareil soit branché à une prise compatible avec sa fiche. N'utiliser aucun adaptateur.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c'est bien le cas, couper l'alimentation et voir si un ou d'autres appareils s'éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. Remarque : Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Cet exerciseur elliptique doit être alimenté en courant d'au moins 15 A.



⚠ AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont un des cordons ou une des fiches est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

ASSEMBLAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Le processus de l'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur le tube de stabilisation avant, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

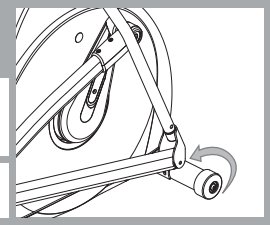
INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES ESPACES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP

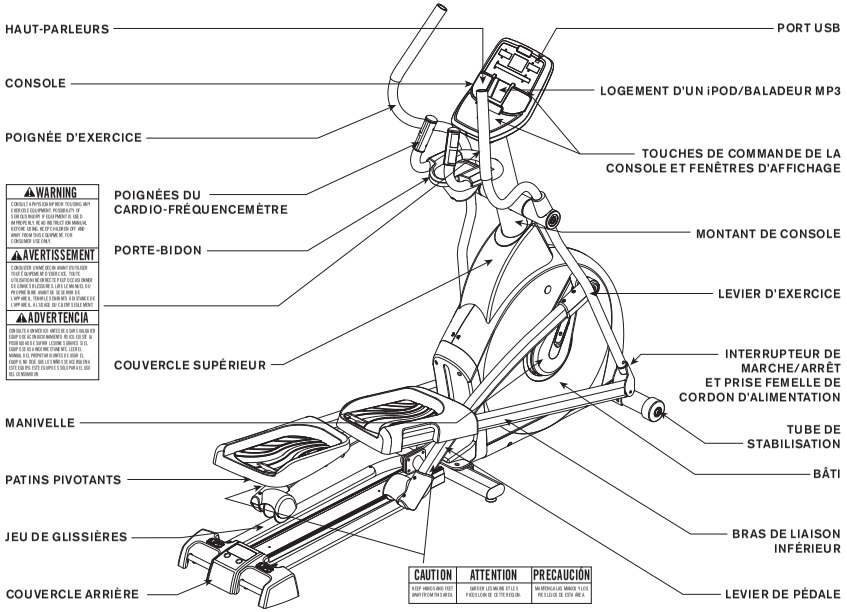
NOM DU MODÈLE : **EXERCISEUR ELLIPTIQUE AFG**

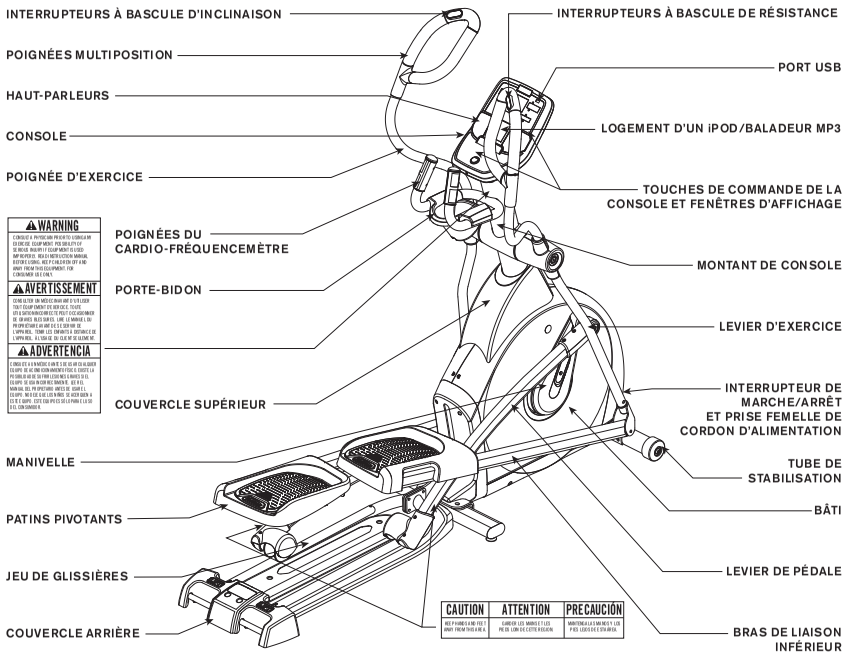
EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 54-55 7/13/11 11:08 AM





31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 56-57 7/13/11 11:08 AM

TOUS LES MODÈLES

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en L, de 8 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Clé plate de 13 mm/15 mm
- ☐ Tournevis
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm/Tournevis

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 tube de stabilisation
- ☐ 1 jeu de glissières
- ☐ 2 leviers de pédale
- ☐ 2 leviers d'exercice
- ☐ 2 poignées d'exercice
- ☐ 2 bras de liaison inférieurs avec patins
- ☐ 1 couvercle supérieur (2 parties)
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 gaine de montant de console
- ☐ 1 console
- ☐ 2 chapeaux de levier d'exercice
- ☐ 1 porte-bidon
- ☐ 1 couvercle arrière
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de visserie

3.1AE uniquement :

- ☐ 2 manchons de poignée d'exercice

4.1AE uniquement :

- ☐ 2 chapeaux de levier d'exercice
- ☐ 2 poignées multiposition
- ☐ 1 bouchon de caoutchouc du socle de synchronisation iPod®
- ☐ 1 sangle de poitrine de Polar® du moniteur de fréquence cardiaque

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage de l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

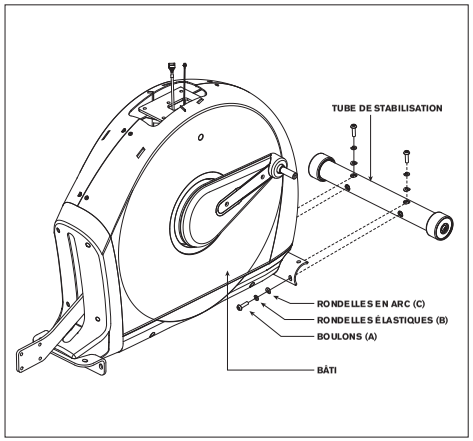
REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

☎ BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

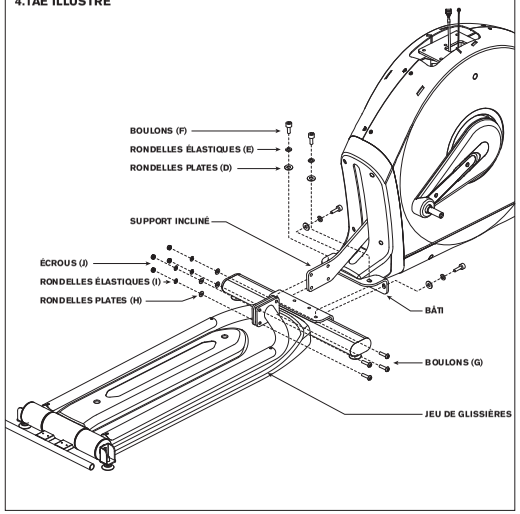
B Fixer le **TUBE DE STABILISATION** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)** à chaque côté.

TOUS LES MODÈLES

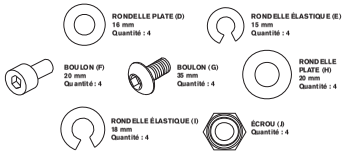
31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 58-59 7/13/11 11:08 AM

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

4.1AE ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



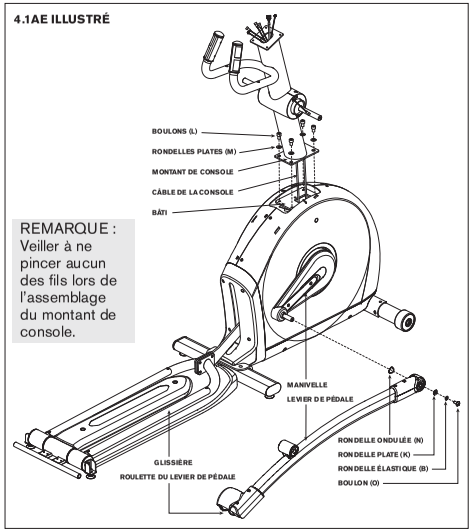
A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (E)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.

C Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **SUPPORT INCLINÉ** avec 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et 4 **ÉCROUS (J)**.

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

4.1AE ILLUSTRÉ



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils lors de l'assemblage du montant de console.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

B Tirer soigneusement le **CÂBLE DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE**.

C Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **BÂTI** avec 4 **RONDELLES PLATES (M)** et 4 **BOULONS (L)**.

D Glisser une **RONDELLE ONDULÉE (N)** puis le **LEVIER DE PÉDALE** sur la **MANIVELLE** (voir figure). Faire reposer la **ROULETTE DU LEVIER DE PÉDALE** sur la **GLISSIÈRE**.

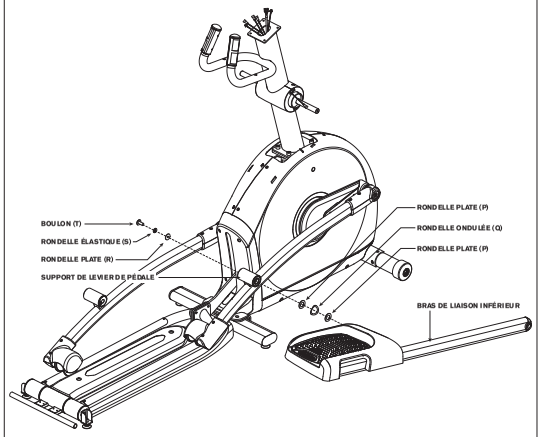
E Fixer le **LEVIER DE PÉDALE** à la **MANIVELLE** avec 1 **RONDELLE PLATE (K)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (O)**.

F Répéter les étapes D et E de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

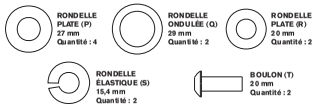
31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 60-61 7/13/11 11:08 AM

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

4.1AE ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :


RONDELLE PLATE (P) 27 mm Quantité : 4
RONDELLE ONDULÉE (Q) 29 mm Quantité : 2
RONDELLE PLATE (R) 20 mm Quantité : 2
RONDELLE ÉLASTIQUE (S) 15,4 mm Quantité : 2
BOULON (T) 20 mm Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.

B Glisser 1 **RONDELLE PLATE (P)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (Q)** et une autre **RONDELLE PLATE (P)** sur le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

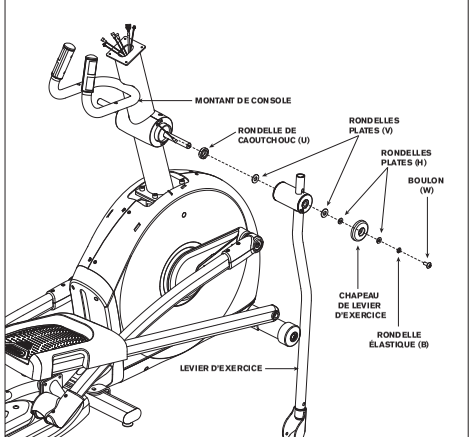
C Glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** sur le **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE**.

D Fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE** avec 1 **RONDELLE PLATE (R)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (S)** et 1 **BOULON (T)**.

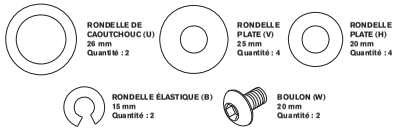
E Répéter les étapes B à D de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

4.1AE ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :


RONDELLE DE CAOUTCHOUC (U) 26 mm Quantité : 2
RONDELLE PLATE (V) 25 mm Quantité : 4
RONDELLE PLATE (H) 20 mm Quantité : 4
RONDELLE ÉLASTIQUE (B) 15 mm Quantité : 2
BOULON (W) 20 mm Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.

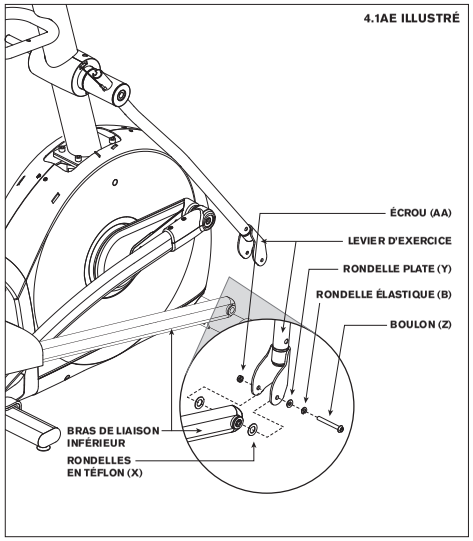
B Glisser 1 **RONDELLE DE CAOUTCHOUC (U)** et 1 **RONDELLE PLATE (V)** sur le **MONTANT DE CONSOLE**.

C Glisser le **LEVIER D'EXERCICE** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 1 **RONDELLE PLATE (V)**, 1 **RONDELLE PLATE (H)**, 1 **CHAPEAU DE LEVIER D'EXERCICE**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (W)**.

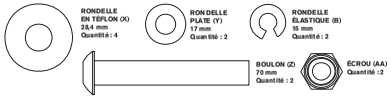
D Répéter les étapes B et C de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 62-63 7/13/11 11:08 AM

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :


RONDELLE EN TÉFLON (X) 38.4 mm Quantité : 4
RONDELLE PLATE (Y) 17 mm Quantité : 2
RONDELLE ÉLASTIQUE (B) 15 mm Quantité : 2
BOULON (Z) 70 mm Quantité : 2
ÉCROU (AA) Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**. Enlever l'attache mono-usage qui fixe l'axe du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

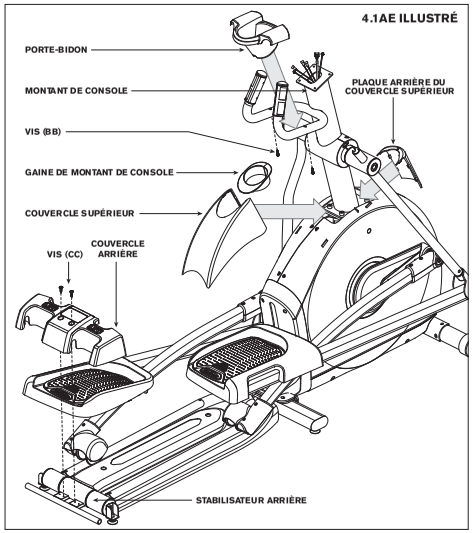
B Aligner l'extrémité opposée du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et le support du bas du **LEVIER D'EXERCICE**.

C Placer une **RONDELLE EN TÉFLON (X)** de chaque côté du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**. En tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (X)**, glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.

D Fixer le joint avec 1 **RONDELLE PLATE (Y)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)**, 1 **BOULON (Z)** et bloquer avec 1 **ÉCROU (AA)**.

E Répéter les étapes B à D de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.

B Glisser le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et la **PLAQUE ARRIÈRE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et les enclencher en place.

C Inserer la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** dans le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et l'enclencher en place.

D Glisser le **PORTE-BIDON** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 2 **VIS (BB)**.

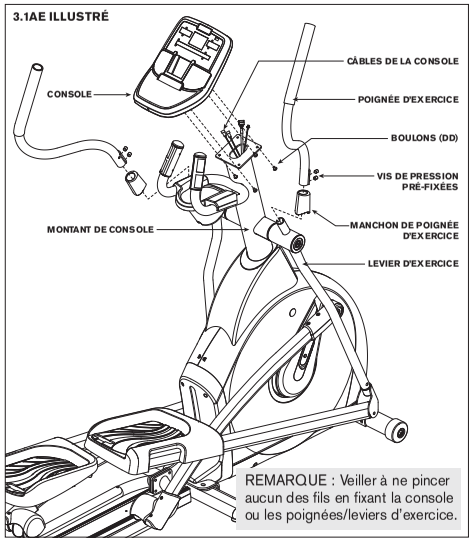
E Glisser le **COUVERCLE ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et le fixer avec 2 **VIS (CC)**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils en serrant les vis.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 64-65 7/13/11 11:08 AM

3.1AE – ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

3.1AE ILLUSTRÉ


CÂBLES DE LA CONSOLE
CONSOLE
POIGNÉE D'EXERCICE
BOULONS (DD)
VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES
MANCHON DE POIGNÉE D'EXERCICE
MONTANT DE CONSOLE
LEVIER D'EXERCICE
REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils en fixant la console ou les poignées/leviers d'exercice.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :

* Cette étape ne concerne que le modèle 3.1AE.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.

B Fixer les 3 **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.

C Ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**. Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (DD)**.

D Glisser les **MANCHONS** sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**.

E Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** sur les **LEVIERS D'EXERCICE** en s'assurant que les poignées et les leviers d'exercice sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

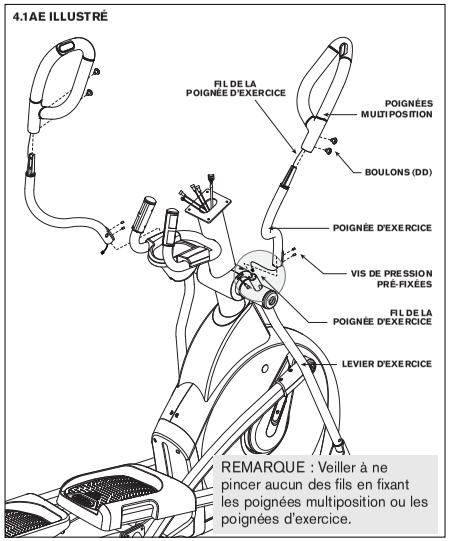
S'assurer que les poignées d'exercice sont aussi abaissées que possible. Les poignées d'exercice risquent d'être endommagées si elles ne sont pas correctement fixées.

F Abaisser les **MANCHONS DE POIGNÉE D'EXERCICE** pour recouvrir les fixations des poignées à découvert.

3.1AE – TRAVAIL TERMINÉ

4.1AE – ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

4.1AE ILLUSTRÉ


FIL DE LA POIGNÉE D'EXERCICE
POIGNÉES MULTIPOSITION
BOULONS (DD)
POIGNÉE D'EXERCICE
VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES
FIL DE LA POIGNÉE D'EXERCICE
LEVIER D'EXERCICE
REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils en fixant les poignées multiposition ou les poignées d'exercice.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :

* Cette étape ne concerne que le modèle 4.1AE.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.

B Tirer soigneusement le **FIL DE LA POIGNÉE D'EXERCICE** de la **POIGNÉE MULTIPOSITION** par la **POIGNÉE D'EXERCICE** à l'aide de la ligature qui se trouve à l'intérieur de la **POIGNÉE D'EXERCICE** et mettre au rebut la ligature.

C Tirer le **FIL** du bas de la **POIGNÉE D'EXERCICE**, tout en faisant glisser la **POIGNÉE MULTIPOSITION** sur la **POIGNÉE D'EXERCICE** pour éviter de pincer le **FIL DE LA POIGNÉE D'EXERCICE** et d'occasionner du mou dans le fil à connecter.

D Fixer la **POIGNÉE MULTIPOSITION** à la **POIGNÉE D'EXERCICE** avec 2 **BOULONS (DD)**.

E Guider le **FIL DE LA POIGNÉE D'EXERCICE** par la partie supérieure du **LEVIER D'EXERCICE** et par la fente.

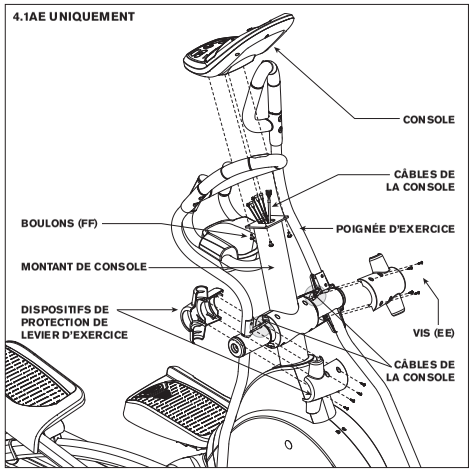
F Assembler la **POIGNÉE D'EXERCICE** sur le **LEVIER D'EXERCICE** en s'assurant que la poignée et le levier d'exercice sont bien assemblés l'un à l'autre. Fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **LEVIER D'EXERCICE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

G Connecter le **FIL DE POIGNÉE D'EXERCICE** au fil du **MONTANT DE LA CONSOLE**.

H Répéter les étapes B à G de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 66-67 7/13/11 11:09 AM

4.1AE – ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils en fixant la console ou les dispositifs de protection de levier d'exercice.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 9 :

VIS (EE)
15 mm
Quantité : 8

BOULON (FF)
12 mm
Quantité : 4

* Cette étape ne concerne que le modèle 4.1AE.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 9**.

B Fixer les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DU LEVIER D'EXERCICE DROIT** avec 4 **VIS (EE)**.

C Répéter de l'autre côté.

D Connecter les 5 **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.

E Ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**. Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (FF)**.

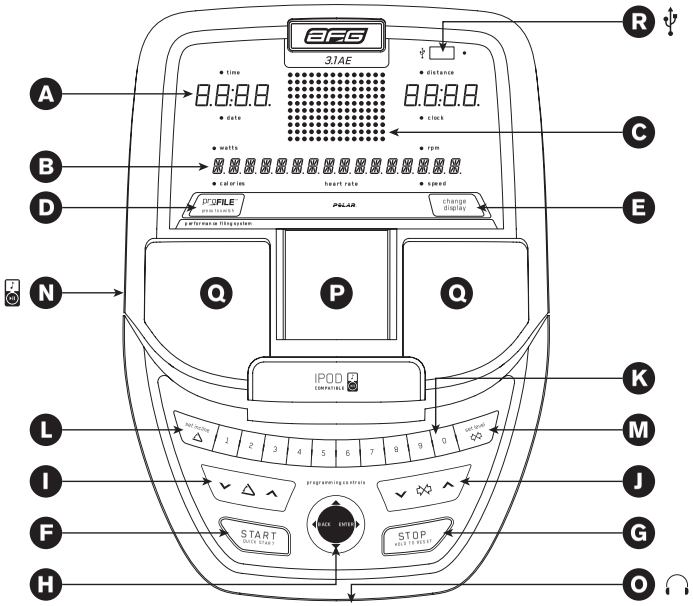
4.1AE – TRAVAIL TERMINÉ

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

La présente section explique comment utiliser et programmer la console de l'exerciseur elliptique. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT DES DISPOSITIFS DE RÉGLAGE MÉCANIQUE/MANUEL DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 68-69 7/13/11 11:09 AM

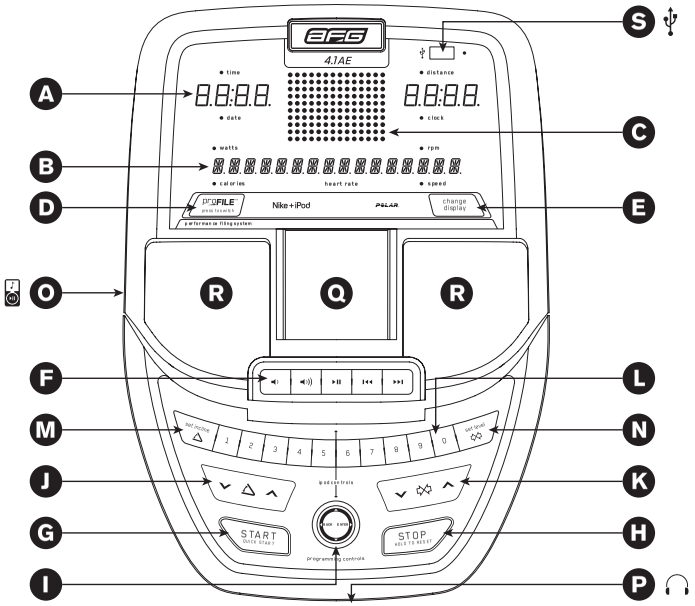


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE 3.1AE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

- **A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL** : Durée, distance, date et horloge.
- **B) FENÊTRE D'AFFICHAGE ALPHANUMÉRIQUE** : Affiche les watts, les calories, les tours/min., la fréquence cardiaque, la vitesse et les informations relatives au PROFILE™.
- **C) FENÊTRE D'AFFICHAGE PAR MATRICE DE POINTS** : Affiche le niveau et l'avancement de l'exercice.
- **D) TOUCHE PROFILE™** : Sert à faire défiler les modes d'affichage du PROFILE™. On doit choisir un utilisateur avant d'appuyer sur cette touche.
- **E) CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE)** : Sert à faire défiler les modes d'affichage. Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
- **F) START (MARCHE)** : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'exercices, ou reprendre les exercices après une pause.
- **G) STOP (ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- **H) TOUCHE DE PROGRAMMATION** : Sert à choisir un programme, un niveau, une durée, et les autres options.
- **I) TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.
- **J) TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE** : Servent à régler le degré de résistance.
- **K) CLAVIER DE RÉGLAGE RAPIDE** : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la résistance ou l'inclinaison souhaitée.
- **L) SET INCLINE (TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON)** : Sert à mettre l'inclinaison au degré entré à l'aide du clavier.
- **M) SET LEVEL (TOUCHE DE RÉGLAGE DU DEGRÉ DE RÉSISTANCE)** : Sert à mettre la résistance au degré entré à l'aide du clavier.
- **N) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- **O) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE** : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute.
- **P) LOGEMENT D'UN IPOD®/BALADEUR MP3** : Sert à ranger un iPod ou un baladeur MP3.
- **Q) HAUT-PARLEURS** : Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- **R) PORT USB** : Sert pour la mise à jour du logiciel.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 70-71 7/13/11 11:09 AM

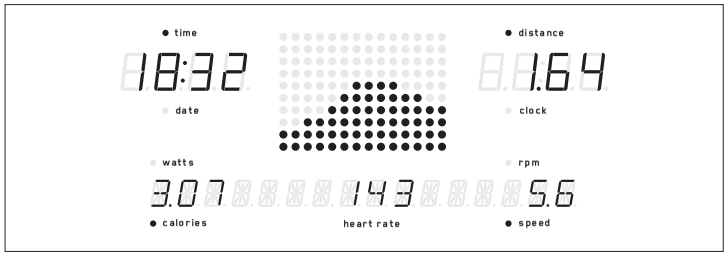


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE 4.1AE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL** : Durée, distance, date et horloge.
B) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ALPHANUMÉRIQUE** : Affiche les watts, les calories, les tours/min., la fréquence cardiaque, la vitesse et les informations relatives au PROFILE™.
C) **FENÊTRE D'AFFICHAGE PAR MATRICE DE POINTS** : Affiche le niveau et l'avancement de l'exercice.
D) **TOUCHE PROFILE™** : Sert à faire défiler les modes d'affichage du PROFILE™. On doit choisir un utilisateur avant d'appuyer sur cette touche.
E) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE)** : Sert à faire défiler les modes d'affichage. Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
F) **TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®** : Appuyer sur ces touches pour ajuster les réglages audio de l'iPod branché.
G) **START (MARCHE)** : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'exercices, ou reprendre les exercices après une pause.
H) **STOP (ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
I) **TOUCHE DE PROGRAMMATION/iPOD®** : Sert à choisir un programme, un niveau, une durée, et les autres options. Utiliser cette touche pour commander le iPod® (en cours d'exercice uniquement).
J) **TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.
K) **TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE** : Servent à régler le degré de résistance.
L) **CLAVIER DE RÉGLAGE RAPIDE** : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la résistance ou l'inclinaison souhaitée.
M) **SET INCLINE (TOUCHE DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON)** : Sert à mettre l'inclinaison au degré entré à l'aide du clavier.
N) **SET LEVEL (TOUCHE DE RÉGLAGE DU DEGRÉ DE RÉSISTANCE)** : Sert à mettre la résistance au degré entré à l'aide du clavier.
O) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
P) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE** : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute.
Q) **SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®** : Sert à synchroniser et à charger un iPod (non compris).
R) **HAUT-PARLEURS** : Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
S) **PORT USB** : Sert pour la mise à jour du logiciel.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 72-73 7/13/11 11:09 AM



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue durant la séance d'entraînement.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (BPM). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre ou l'utilisateur porte une sangle de poitrine Polar®).
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- **DATE/HORLOGE :** Affiche la date et l'heure.
- **WATTS (NOMBRE DE WATTS) :** Affiche la quantité d'énergie produite par l'utilisateur actuel.
- **RPM (TR/MIN) :** Affichage du nombre de tours/minute.
- **RESISTANCE (RÉSISTANCE) :** Affichage du degré de résistance actuel. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage dans la fenêtre alphanumérique. Indique le degré d'inclinaison du vérin d'inclinaison motorisé.
- **AFFICHAGE DU PROFILE™ :** Lorsque PROFILE™ est activé, les informations PROFILE™ s'affichent dans les fenêtres d'affichage à DEL. Utiliser la touche PROFILE™ pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 81.

POUR COMMENCER

1) S'assurer qu'aucun objet ne risque d'entraver le fonctionnement de l'exerciseur elliptique.
2) Enficher le cordon d'alimentation et mettre l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé en bas et à l'avant de l'exerciseur.)
3) On dispose des options suivantes pour commencer une séance d'exercices :

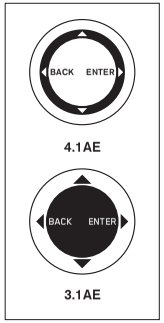
A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'exercice. Décompte progressif de la durée à partir de 0:00. Le degré de résistance passe au niveau 1, la valeur implicite. L'inclinaison passe à 0 %, la valeur implicite. OU...

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

1) Choisir GUEST, USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1, 2 ou INVITÉ) à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
2) Choisir poids et appuyer sur la touche ENTER.
3) Choisir un programme à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
   REMARQUE : Si on appuie sur la touche START avant d'appuyer sur la touche ENTER, le programme se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas de programme Manual (Manuel), et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres programmes. Le niveau revient à 1, la valeur implicite.
4) Utiliser les touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour terminer le réglage du programme, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
5) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.

Touche de programmation



RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches et 1 et 2 et les tenir pendant 3 secondes.
2) Utiliser les touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 74-75 7/13/11 11:09 AM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

NOTA : Si la résistance ou l'inclinaison est modifiée au cours de la séance d'entraînement, les autres segments seront modifiés en conséquence.

P1 **MANUAL (MANUEL) :** Permet de régler manuellement les degrés de résistance et d'inclinaison d'un entraînement avec objectif de durée.

P2 **INTERVALS (INTERVALLES) :** Des degrés de résistance alternés pour gagner de l'endurance d'un entraînement avec objectif de durée et choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 76-77

P3 **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : Programme de combustion des graisses à objectif de durée, dans lequel la résistance est régulièrement accrue puis progressivement réduite. Choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				Chaque segment dure 60 secondes												4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

7/13/11 11:09 AM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P4 **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS)**: Dans ce programme, le degré de résistance est réglé automatiquement pour maintenir le rendement en watts dans la gamme choisie et l'intensité au degré voulu.

1) Choisir le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Fixer la durée à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER.
3) Choisir le nombre de watts souhaité à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER.
4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

P5 **MUSCLE TONER (TONIFICATION MUSCULAIRE)** : Accroître la résistance pour gagner de la force et de l'endurance. Choix de 10 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS										RÉCUPÉRATION			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 **REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)** : Pédalage tantôt en marche avant (F) tantôt en marche arrière (R) à des degrés de résistance variés pour rendre l'entraînement plus stimulant et renforcer le bas du corps et les muscles centraux du tronc. Choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 78-79 7/13/11 11:09 AM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P7 OREGON TRAIL (PISTE D'OREGON) : Faites l'expérience d'une randonnée dans les contreforts grâce à un exercice à degrés de résistance alternés et objectif de durée. Choix de 10 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La première étape pour trouver l'intensité appropriée de votre entraînement consiste à découvrir votre fréquence cardiaque maximale (FC maximale = 220 – votre âge). La méthode fondée sur l'âge permet une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la plupart des personnes, en particulier celles qui sont novices à l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. La manière la plus exacte et précise de déterminer votre FC maximale consiste à la faire tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice lors d'une épreuve d'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, faites de l'embonpoint, êtes sédentaire depuis des années, ou s'il y a plusieurs cas de maladie du cœur dans votre famille, un contrôle clinique est recommandé. Ce tableau comporte des exemples de gammes d'effort cardiovasculaire pour une personne âgée de 30 ans qui s'exerce dans 5 zones d'effort cardiovasculaire différentes. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est de 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est de 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée des exercices	Exemple de zones de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour :
TRÈS DURE 90 % à 100 %	< 5 MIN	171 à 190 B/MIN		Personnes en forme et entraînement athlétique
DURE 80 % à 90 %	2 à 10 MIN	152 à 171 B/MIN		Séances d'exercices plus courtes
MODÉRÉ 70 % à 80%	10 à 40 MIN	133 à 152 B/MIN		Séances d'exercices modérément longs
LÉGER 60 % à 70%	40 à 80 MIN	114 à 133 B/MIN		Exercices plus longs et exercices plus courts fréquemment répétés
TRÈS LÉGER 50 % à 60%	20 à 40 MIN	104 à 114 B/MIN		Gestion du poids et récupération active

P8 THR ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) : Simule l'intensité de votre sport favori lorsque la résistance du programme s'ajuste automatiquement pour vous maintenir dans la gamme d'effort cardiovasculaire cible choisie.

1) Choisir le programme THR Zone à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Choisir TIME (DURÉE) à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
3) Dans la fenêtre EFFORT CARDIO-VASCULAIRE (clignotante) s'affiche la valeur implicite de 80 battements/minute. Choisir la fréquence cardiaque cible souhaitée (en consultant le tableau entraînement basé sur la fréquence cardiaque) à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION et appuyer sur la touche ENTER.
4) Appuyer sur la touche START pour commencer.

P9 HR INTERVALS (INTERVALLES DE TRAVAIL ET DE REPOS) (MODÈLE 4.1AE UNIQUEMENT): Ajuste automatiquement les niveaux de résistance maximale et minimale au cours des intervalles de travail et de repos dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Parfait pour procurer un exercice intensif entrecoupé d'intervalles de repos. Objectif de durée.

1) Régler la DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE D'EXERCICE à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
2) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de TRAVAIL à l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
3) Régler la durée des intervalles de TRAVAIL à l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
4) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de REPOS à l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
5) Régler la durée des intervalles de REPOS l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
6) Appuyer sur la touche START pour commencer.

	ÉCHAUFFEMENT	INTERVALLE DE TRAVAIL	INTERVALLE DE REPOS	RÉCUPÉRATION	
DURÉE	4:00 MINUTES	La durée des intervalles de travail et de repos est préétablie par l'utilisateur. Ces périodes se répètent jusqu'à la récupération.		2:00 MINUTES	2:00 MINUTES
RÉSISTANCE	0 % ou réglée par l'utilisateur	La FCC est réglée par l'utilisateur pour les périodes de travail et de repos.		50 % du degré de résistance actuel	0 %

REMARQUES :

- La grande fenêtre d'affichage par matrice de points à DEL affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. La rangée centrale indique la fréquence cardiaque cible (FCC), et les autres rangées équivalent à +/–2 battements cardiaques. Si l'utilisateur est en dessous de sa FCC, les DEL placées SOUS la rangée centrale s'allument. S'il est au dessus de sa FCC, les DEL placées AU DESSUS de la rangée centrale s'allument. La fréquence cardiaque effective est indiquée par la colonne clignotante et la fenêtre est rafraîchie toutes les 5 secondes.
- Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré de résistance 1.
- Après 4 minutes, la résistance change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré de résistance.
- Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements l'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 80-81 7/13/11 11:09 AM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P10 CARDIO BOOST (CARDIO ACCÉLÉRÉ) (MODÈLE 4.1AE UNIQUEMENT): Portez vos objectifs d'entraînement au niveau suivant grâce à des intervalles à haute énergie comportant de combinaisons de résistance et d'inclinaison alternées, pour l'obtention de meilleurs résultats en moins de temps. Choix de 10 niveaux de difficulté.

REMARQUE : Toutes les hauteurs sont indiquées en pourcentage de la hauteur totale gravie.

		ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS								RÉCUPÉRATION	
	DURÉE	4:00 MINUTES		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MINUTES	
NIVEAU	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Inclinaison	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Résistance	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Inclinaison	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Résistance	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Inclinaison	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Résistance	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Inclinaison	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Résistance	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Inclinaison	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Résistance	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Inclinaison	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Résistance	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Inclinaison	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Résistance	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Inclinaison	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Résistance	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Inclinaison	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Résistance	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Inclinaison	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Résistance	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB (MONTAGNE) (MODÈLE 4.1AE UNIQUEMENT): Les combinaisons de résistance et d'inclinaison augmentent progressivement pour un exercice d'ascension efficace, propice à l'accroissement de la force et de l'endurance, avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

REMARQUE : Toutes les hauteurs sont indiquées en pourcentage de la hauteur totale gravie.

		ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION	
	DURÉE	4:00 MINUTES		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MINUTES	
NIVEAU	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Inclinaison	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Résistance	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Inclinaison	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Résistance	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Inclinaison	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Résistance	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Inclinaison	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Résistance	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Inclinaison	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Résistance	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Inclinaison	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Résistance	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Inclinaison	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Résistance	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Inclinaison	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Résistance	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Inclinaison	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Résistance	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Inclinaison	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Résistance	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 82-83 7/13/11 11:09 AM

TOUS LES MODÈLES

PROGRAMMES PERSONNALISÉS
(3 POUR LE MODÈLE 4.1AE; 2 POUR LE MODÈLE 3.1AE)

1) Appuyer sur les touches fléchées ▲▼ pour choisir le programme CUSTOM 1, 2 ou 3, et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.

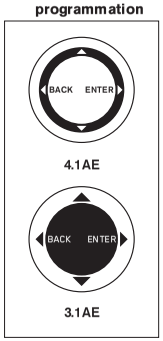
2) Régler la DURÉE à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.

3) Régler les profils de RÉSISTANCE à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION après avoir réglé chaque segment au niveau souhaité (répéter pour tous les 15 segments).

4) Puis, régler les profiles d'INCLINAISON à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION après avoir réglé chaque segment au niveau souhaité (répéter pour tous les 15 segments).
REMARQUE : Si on appuie sur la touche BACK (retour) de la TOUCHE DE PROGRAMMATION, on revient au segment précédent.

5) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.
REMARQUE : Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 5 secondes.

Touche de programmation



SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™

Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouvel exerciseur elliptique équipé du système de suivi du conditionnement physique PROFILE™ exclusif à AFG est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

Le logiciel intégré PROFILE™ permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. Le PROFILE™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter aux résultats obtenus au cours de la séance d'entraînement précédente, aux résultats moyens ou aux totaux réalisés à vie. Grâce à un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement ou le nombre de calories brûlées au cours des exercices précédents, on peut rapidement et facilement constater les progrès réalisés. Lire de la documentation pour s'informer sur la manière dont le PROFILE™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE
Pour activer le PROFILE™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2), et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Toutes les données cumulées concernent spécifiquement l'utilisateur sélectionné.
REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est sélectionné et si la date et l'horloge ne sont pas réglées, aucune donnée n'est suivie.

RÉINITIALISATION
Réinitialiser toutes les données enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en sélectionnant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche PROFILE™ et en la tenant pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface TOUTES les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

DONNÉES CUMULÉES
Une fois que PROFILE™ est activé on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche PROFILE™. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 5 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **LAST WORKOUT (SÉANCE D'EXERCICES PRÉCÉDENTE) :** Cette option permet de visualiser les données cumulées de la séance d'exercices précédente. La séance d'exercices en cours devient la séance d'exercices précédente dès qu'un programme se termine ou qu'on réinitialise la console. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   - TIME (DURÉE) : Durée totale de la séance d'exercices précédente.
   - DISTANCE : Distance totale parcourue au cours de la séance d'exercices précédente.
   - WATTS : Nombre moyen de watts de la séance d'exercices précédente.
   - RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute de la séance d'exercices précédente.
   - CALORIES : Nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercices précédente.
   - SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne de la séance d'exercices précédente.

TOUS LES MODÈLES

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 84-85 7/13/11 11:09 AM

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™
DONNÉES CUMULÉES

TOUS LES MODÈLES

2) **AVERAGE WORKOUT (MOYENNE DES EXERCICES) :** Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 30 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Durée moyenne des exercices.
   • DISTANCE : Distance moyenne parcourue lors des exercices.
   • WATTS : Nombre moyen de watts lors des exercices.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute lors des exercices.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne des exercices.

3) **WEEKLY GOAL (OBJECTIF HEBDOMADAIRE) :** Indique l'objectif hebdomadaire fixé. «LEFT» – Indique la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire. TIME (DURÉE) ou DISTANCE – Indiquent la durée totale ou l'objectif de distance sélectionné et la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire.
   • «GOAL» (OBJECTIF) et «LEFT» (RESTANTE) s'affichent alternativement toutes les 3 secondes.
   • «GOAL DONE» - Indique que l'objectif fixé est atteint.
   • Si la date et l'horloge ne sont pas réglées et/ou si un objectif hebdomadaire n'est pas fixé, l'affichage de l'objectif hebdomadaire ne comporte que des zéros.
   • La durée ou la distance restante pour atteindre l'objectif hebdomadaire est remise à zéro à la fin de chaque semaine.

4) **WEEKLY TOTAL (TOTAL HEBDOMADAIRE) :** Visualisation des données cumulées depuis le dimanche précédent. REMARQUE : Ces données concernent la semaine en cours et NON les sept jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le dimanche précédent, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Durée totale des exercices.
   • DISTANCE : Distance totale parcourue au cours des exercices.
   • WATTS : Nombre moyen de watts lors des exercices hebdomadaires.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute lors des exercices hebdomadaires.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne lors des exercices hebdomadaires.
   REMARQUE : Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total hebdomadaire passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

5) **LIFETIME TOTAL (TOTAL HISTORIQUE) :** Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Cumul de la durée. REMARQUE : Si la durée est supérieure à 59:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.
   • DISTANCE : Cumul de la distance.
   • WATTS : Nombre moyen de watts.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne.

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™
RÉGLAGE DE L'OBJECTIF HEBDOMADAIRE

TOUS LES MODÈLES

1) Sélectionner USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2).
2) Appuyer sur la touche PROFILE™ et faire défiler jusqu'à «WEEKLY GOAL» (OBJECTIF HEBDOMADAIRE) soit affiché. Appuyer sur la touche ENTER.
3) Utiliser les touches fléchées ▲▼ pour fixer un objectif de durée (laisser la durée à 0:00 si on veut fixer un objectif de distance). Appuyer sur la touche ENTER.
4) Utiliser les touches fléchées ▲▼ pour fixer un objectif de distance. Si la distance est changée par rapport à 0.00, elle devient l'objectif. REMARQUE : On peut fixer soit un objectif de durée soit un objectif de distance, mais pas les deux.
5) Appuyer à nouveau sur la touche ENTER pour quitter le mode de réglage de l'objectif hebdomadaire.

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure gauche de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

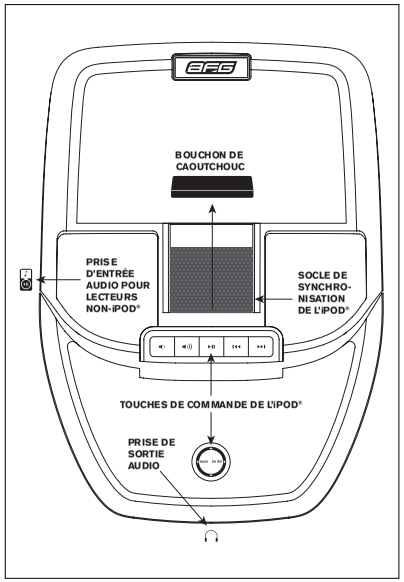
LE TÉLÉCHARGMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL DE AFGFITNESS.COM

Une mise à jour du logiciel sera disponible de temps à autre pour votre console, à travers la prise USB incluse.

Veuiller visiter : **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** pour voir si une mise à jour est disponible et pour trouver les instructions détaillées pour télécharger le logiciel le plus récent de votre ordinateur ou de votre Mac.

REMARQUE: L'exécution d'une mise à jour du logiciel effacera tous les informations d'entraînement enregistrés auparavant.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 86-87 7/13/11 11:09 AM


BOUCHON DE CAOUTCHOUC
PRISE D'ENTRÉE AUDIO POUR LECTEURS NON-iPOD®
SOCLE DE SYNCHRO-NISATION DE L'iPOD®
TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®
PRISE DE SORTIE AUDIO

SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®

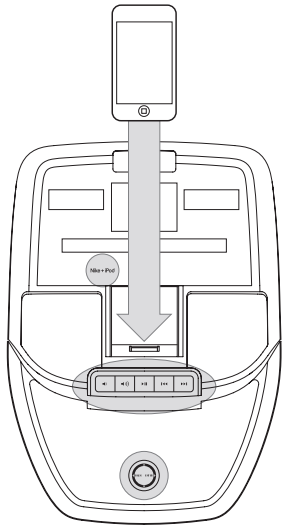
Le socle de synchronisation iPod est la solution de divertissement pendant les séances d'entraînement. Divers modèles de iPod et iPhone équipés d'un connecteur pour socle de synchronisation peuvent convenir à ce socle de synchronisation.

UTILISATION DU SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD (iPOD NON COMPRIS)

1) Enlever le bouchon de caoutchouc de la partie inférieure du socle de synchronisation.
2) Brancher l'iPod ou l'iPhone en appariant la broche du connecteur pour socle de synchronisation de la console au connecteur pour socle de synchronisation de l'iPod ou l'iPhone. REMARQUE : Après avoir connecté le dispositif au socle de synchronisation, il faut attendre 10 secondes pour l'authentification avant que l'iPod soit totalement fonctionnel.
3) Utiliser les commandes situées sous le socle de synchronisation pour régler le volume et la sélection musicale. Utiliser la touche de programmation pour accéder à la fonctionnalité complète de l'iPod. REMARQUE : Si on ne veut pas utiliser les haut-parleurs, on peut brancher le casque d'écoute à la prise de sortie audio (à la partie inférieure de la console).

Replacer le bouchon de caoutchouc à la partie inférieure du socle de synchronisation lorsque le socle n'est pas utilisé ou lorsqu'on utilise d'autres diffuseurs de média.

REMARQUE : L'audio n'est pas diffusé par les haut-parleurs si le câble de raccordement audio est branché alors que l'iPod ou l'iPhone est dans le socle de synchronisation.



Nike + iPod

À VOS MARQUES !

Connecter le dispositif compatible avec Nike + au connecteur intégré fabriqué pour iPod (« Made for iPod ») de l'équipement de conditionnement physique compatible avec Nike + iPod.

PRÊTS !

Les commandes de console et les haut-parleurs intégrés SonicSurround™ facilitent l'exécution des exercices acompagnés de votre musique favorite.

PARTEZ !

Commencer à marcher ou à courir. Le la distance, la durée, et le nombre de calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Ils sont automatiquement sauvegardés sur l'iPod ou l'iPhone.

SYNCHRONISEZ

Lorsqu'on a terminé la séance d'exercices, connecter l'iPod ou l'iPhone à l'ordinateur. L'iTunes synchronise les données de la séance d'exercices à nikeplus.com. Chaque parcours et chaque séance d'exercices est là, prêt(e) à être revu(e).

Made for iPod

« Made for iPod » (Fabriqué pour iPod) signifie qu'un accessoire électronique est conçu pour se connecter spécifiquement au iPod et certifié par le développeur conforme aux normes de rendement d'Apple. Apple décline toute responsabilité en matière de fonctionnement de ce dispositif ou de conformité aux normes de sécurité ou de dispositions réglementaires. iPod est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 88-89 7/13/11 11:09 AM

FONCTIONNEMENT DU NIKE +

IMPÉRATIFS

iPod ou iPhone compatible avec Nike + (consulter le site Web www.apple.com/nikeplus pour plus amples renseignements).

Avant de synchroniser le dispositif Apple à l'ordinateur, on doit créer un compte Nike Plus à www.nikerunning.com et télécharger le logiciel iTunes le plus récent (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter le dispositif Apple à l'exerciseur elliptique, on doit mettre sous tension ou activer Nike Plus sur le dispositif.
2) Connecter le dispositif Apple et attendre que l'authentification ait lieu. Cela peut prendre jusqu'à 10 secondes. Quand l'authentification a eu lieu, les commandes de console spécifiques iPod sont activées (voir page suivante).
3) Voir Fonctionnement de la console (page 69) et commencer la séance d'exercices.
4) Si le iPod ou le iPhone est compatible avec Nike Plus, la séance d'exercices commence à s'enregistrer automatiquement sur le dispositif compatible avec Nike Plus, et la console affiche le message « RECORDING WORKOUT TO iPOD » (Enregistrement de la séance d'exercices sur l'iPod).
5) Lorsque la séance d'exercices est terminée, la mention suivante s'affiche : « CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR iPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS. COM. » (Félicitations. Séance d'exercices enregistrée. Connectez votre iPod à votre ordinateur et visionnez la séance d'exercices au site nikeplus.com.) Si vous interrompez votre séance d'exercices avant de l'avoir terminée, appuyez sur la touche STOP (ARRÊT) et tenez-la pendant 5 secondes. Cela provoque l'enregistrement des données d'exercice sur le dispositif compatible avec Nike Plus.
6) Enlever le dispositif compatible avec Nike Plus et synchroniser avec iTunes.
7) Consigner dans le compte Nike Running pour revoir et suivre les séances d'exercices.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 90-91 7/13/11 11:09 AM

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

3.1AE = 147,4 kg (325 lb)
4.1AE = 158,8 kg (350 lb)

CADRE • GARANTI À VIE
AFG garantit le cadre contre les vices de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • GARANTI À VIE
AFG garantit le frein contre les vices de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. La main d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du frein.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES
• 3.1AE : 3 ANS
• 4.1AE : 5 ANS
AFG garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE • 3.1AE : 1 AN
• 4.1AE : 2 ANS
AFG prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MOTEUR D'INCLINAISON • 1 AN
AFG garantit le mécanisme du moteur d'inclinaison et les pièces contre tout vice de fabrication et de matière pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

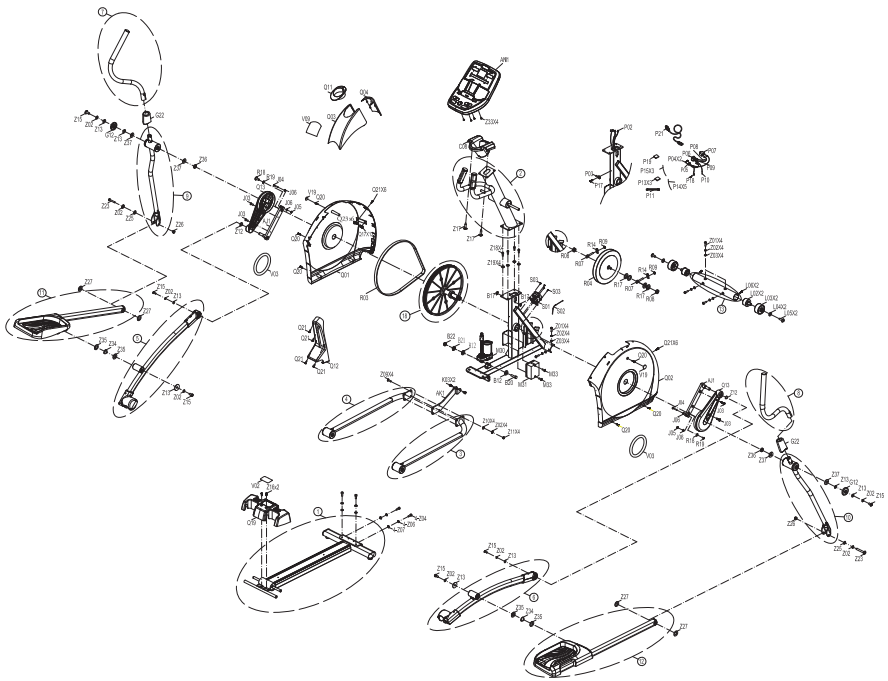
Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par AFG.
- Les dommages accessoires ou immatériels. AFG n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. AFG ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par AFG.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. AFG n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. AFG décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

ENTRETIEN/RETOURS

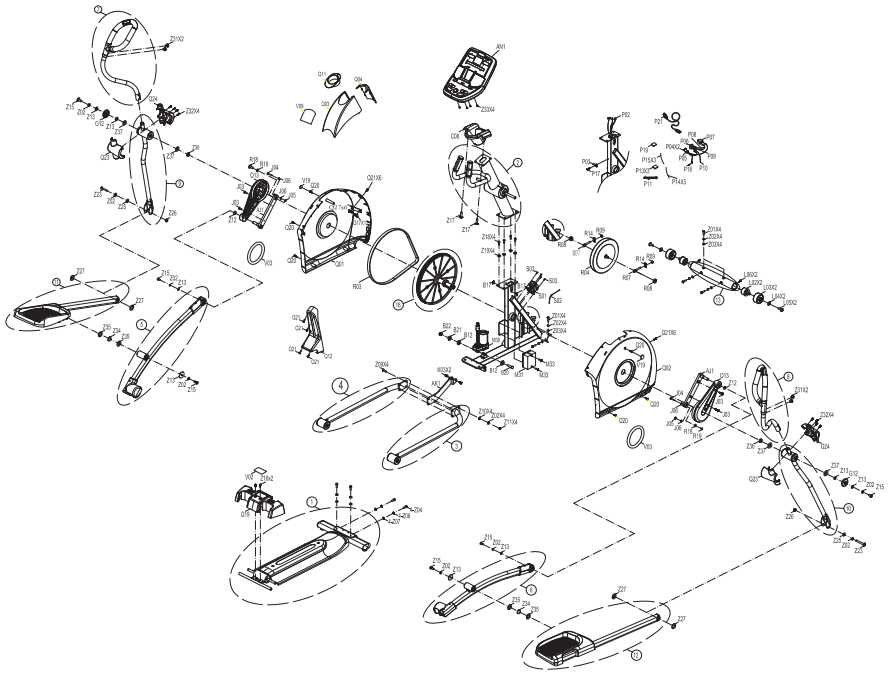
- Service à domicile est garantie dans un rayon de 150 miles/240 km par le prestataire de service agréé le plus proche (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru par un prestataire de service agrée est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-autorisé.
- Les limites de la garantie comprennent le remplacement ou la réparation, à la discrétion du technicien ou fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- A l'achèvement de service, le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, veuillez contacter le Soutien Technique à la Clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces, et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 92-93 7/13/11 11:09 AM



REF #	DÉSIGNATION
1	Ensemble de bâti de glissière
2	Ensemble de montant de console
3	Ensemble de glissière droite
4	Ensemble de glissière gauche
5	Ensemble de levier de pédale gauche
6	Ensemble de levier de pédale droit
7	Ensemble de poignée d'exercice gauche
8	Ensemble de poignée d'exercice droit
9	Ensemble de levier d'exercice gauche
10	Ensemble de levier d'exercice droit
11	Ensemble de bras de liaison gauche
12	Ensemble de bras de liaison droit
13	Ensemble de stabilisateur
14	Ensemble de tube pivot
15	Ensemble de rouleau
18	Ensemble d'axe de pédale
AC1	Montant de console
AD1	Glissière droite
AD2	Glissière gauche
AD3	Ensemble de bâti de vérin
AD3	Ensemble de bâti de vérin
AE1	Levier de pédale gauche
AE2	Levier de pédale droite
AF1	Bâti de glissière
AG1	Levier d'exercice gauche
AG2	Levier d'exercice droit
AG3	Poignée d'exercice gauche
AG4	Poignée d'exercice droite
AG5	Ensemble de liaison
AH1	Levier de pédale gauche
AH2	Levier de pédale droite
AJ1	Ensemble de pédalier
AK1	Ensemble de cadre de liaison d'élévation
AN1	Ensemble de console
B12	Rondelle plate
B17	Pince standard
B20	Vis à tête hexagonale
B21	Rondelle plate
B22	Écrou
C08	Porte-bidon
C09	Chapeau
C10	Autocollant de mise en garde ; ensemble
C12	de console
	Attache de câble en nylon
D07	Décoration de glissière, nickelée
D08	Vis à tête ronde
D09	Bande de mousse à simple encollage
D10	Vis à tête ronde
D11	Rondelle plate
D12	Rondelle élastique
D13	Attache de câble en nylon, noire
D14	Ruban (BLANC)
D15	Bague
E08	Tube pivot de manivelle
E09	Rondelle plate
E10	Vis à tête ronde
E11	Vis à tête ronde
E13	Vis cylindrique
E14	Roulement à billes
E15	Rondelle plate
E16	Écrou
E17	Roulement à billes
E18	Roulement à billes
E19	Manchon
E20	Rondelle ondulée
E22	Bague d'espacement de tube pivot
F10	Vérin
F12	Rondelle plate
F13	Rondelle; rondelle ondulée
F14	Embout de glissière
F16	Rivet-écrou
F17	Bride extérieure en C
F18	Écrou de réglage de patin
G08	Poignée en vélomousse
G09	Embout de tube, en PVC noir
G10	Vis de pression
G12	Enveloppe de bras de suspension, en nylon
G13	Manchon
G18	Rondelle plate
G19	Rondelle plate
G20	Vis à tête ronde
G22	Protège axe pivotant d'accoudoir
H05	Vis à tête ronde
H06	Manchon
H10	Axe pivotant de bras de liaison
H11	Attache de câble en nylon
H12	Embouts de bras de liaison, noirs
H13	Embout de plaque support de pédale
H14	Étiquette logo; PEDALE
J03	Vis à tête fraisée plate
J04	Vis à tête creuse
J05	Écrou
J06	Rondelle
K03	Vis
TROUSSE	Nécessaire de quincaillerie
TROUSSE	Écrou de réglage de patin
TROUSSE	Manuel d'assemblage
L01	Ensemble de stabilisateur
L02	Manchon pour roulette de transport ; noir
L03	Paire de roulettes
L04	Rondelle plate
L05	Vis à tête ronde
L06	Vis à tête ronde
L07	Rivet-écrou
M30	Moteur de levage; c.a.
M31	Commande du moteur, c.a.
M33	Vis à tête ronde
N71	Ensemble de capteur de fréquence cardiaque
P02	Fil de console
P03	Fil détecteur
P04	Vis à tête ronde
P05	Fil d'ensemble de douille d'alimentation
P06	Commutateur; grand
P07	Coupe-circuit; 3 A/125 V
P08	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; noir
P09	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; blanc
P10	Fil de broche de connexion de coupe-circuit; noir
P11	Fil de tableau de commande électronique du moteur
P13	Courroie d'attache adhésive en nylon 66
P14	Attache de câble en nylon, noire
P15	Attache de câble en nylon, 300L; blanche
P17	Vis à tête ronde
P18	Vis à tête bombée
Q01	Couvercle latéral
Q02	Couvercle latéral
Q03	Gaine de montant de console; arrière
Q04	Gaine de montant de console; avant
Q05	Protecteur de levier de pédale
Q06	Rouleau en polyuréthanne noir
Q07	Enveloppe de poulie
Q08	Enveloppe de poulie
Q09	Embouts de bras de liaison
Q10	Bague
Q11	Gaine supérieure de montant de console
Q12	Couvre-stabilisateur pa757k
Q13	Protège-manivelle; manivelle
Q14	Patin
Q15	Patin
Q16	Patin de pédale
Q17	Pince standard
Q18	Patin de pédale
Q19	Couvre-stabilisateur
Q20	Vis à tête ronde
Q20	Vis à tête ronde
Q21	Vis à tête ronde
Q22	Rail latéral du cadre
Q23	Support à 2 trous de couvercle latéral
R01	Axe, TRANsmission
R02	Aimant de réserve unique
R03	Poulie à courroie striée en nylon
R04	Volant d'inertie
R05	Roulement à billes
R06	Courroie striée en caoutchouc
R07	Vis
R08	Écrou hexagonal
R09	Écrou nyloc
R11	Clavette ronde à double effet
R13	Jonc d'arrêt extérieur
R14	Plaque repère à boulon à œil
R15	Contre-écrou
R17	Rondelle plate
R18	Vis à tête ronde
R19	Rondelle plate
S01	Tableau de commande électronique du moteur
S02	Câble de traction de tableau de commande électronique
S03	Vis à tête ronde
V02	Étiquette logo; couvre-stabilisateur
V03	Étiquette décorée de couvercle latéral
V05	Autocollant de mise en garde
V05	Autocollant de mise en garde
V09	Étiquette de vente
V12	Autocollant d'instructions gauche
V12	Autocollant d'instructions gauche
V12	Autocollant d'instructions gauche
V12	Autocollant d'instructions gauche
V16	Autocollant d'instructions droit
V16	Autocollant d'instructions droit
V16	Autocollant d'instructions droit
V16	Autocollant d'instructions droit
V19	Autocollant rond noir
Z01	Vis à tête ronde
Z02	Rondelle élastique
Z03	Rondelle en arc
Z04	Vis à tête creuse
Z06	Rondelle élastique
Z07	Rondelle plate
Z09	Vis à tête ronde
Z10	Rondelle plate
Z11	Ecrou nyloc
Z12	Rondelle; rondelle ondulée
Z13	Rondelle plate
Z15	Vis à tête ronde
Z16	Vis à tête ronde
Z17	Vis à tête ronde
Z18	Vis à tête creuse
Z19	Rondelle plate
Z23	Vis à tête ronde
Z25	Rondelle plate
Z26	Écrou nyloc
Z27	Rondelle plate
Z33	Vis à tête ronde
Z34	Rondelle; rondelle ondulée
Z35	Rondelle plate
Z36	Rondelle de caoutchouc
Z37	Rondelle plate

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 94-95 7/13/11 11:09 AM



REF #	DÉSIGNATION
1	Ensemble de bâti de glissière
2	Ensemble de montant de console
3	Ensemble de glissière droite
4	Ensemble de glissière gauche
5	Ensemble de levier de pédale gauche
6	Ensemble de levier de pédale droit
7	Ensemble de poignée d'exercice gauche
8	Ensemble de poignée d'exercice droit
9	Ensemble de levier d'exercice gauche
10	Ensemble de levier d'exercice droit
11	Ensemble de bras de liaison gauche
12	Ensemble de bras de liaison droit
13	Ensemble de stabilisateur
14	Ensemble de tube pivot
15	Ensemble de rouleau
16	Ensemble de poignée d'exercice gauche
17	Ensemble de poignée d'exercice droite
18	Ensemble d'axe de pédale
AC1	Montant de console
AD1	Glissière droite
AD2	Glissière gauche
AD3	Ensemble de bâti de vérin
AD3	Ensemble de bâti de vérin
AE1	Levier de pédale gauche
AE2	Levier de pédale droite
AF1	Bâti de glissière
AG1	Levier d'exercice gauche
AG2	Levier d'exercice droit
AG3	Poignée d'exercice gauche
AG4	Poignée d'exercice droite
AG5	Ensemble de liaison
AG6	Clavier / câblage; poignée d'exercice gauche
AG7	Clavier / câblage; poignée d'exercice droite
AH1	Bras de liaison gauche
AH2	Bras de liaison droit
AJ1	Ensemble de pédalier
AK1	Ensemble de cadre de liaison d'élévation
AN1	Ensemble de console
B12	Rondelle plate
B17	Pince standard
B20	Vis à tête hexagonale
B21	Rondelle plate
B22	Écrou nyloc
C08	Plaque de plastique
C09	Chapeau en pvc
C10	Autocollant de mise en garde; ensemble de console
C12	Attache de câble en nylon
D07	Décoration de glissière, nickelée
D08	Vis à tête ronde
D09	Bande de mousse à simple encollage
D10	Vis à tête ronde
D11	Rondelle plate
D12	Rondelle élastique
D13	Attache de câble en nylon, noire
D14	Ruban (blanc)
D15	Bague
E08	Tube pivot de manivelle
E09	Rondelle plate
E10	Vis à tête ronde
E11	Vis à tête ronde
E13	Vis cylindrique
E14	Roulement à billes
E15	Rondelle plate
E16	Écrou nyloc
E17	Roulement à billes
E18	Roulement à billes
E19	Manchon
E20	Rondelle ondulée
E22	Bague d'espacement de tube pivot
F10	Vérin
F12	Rondelle plate
F13	Rondelle; rondelle ondulée
F14	Embout de glissière
F16	Rivet-écrou
F17	Bride extérieure en c
F18	Écrou de réglage de patin
G12	Enveloppe
G13	Manchon
G18	Rondelle plate
G19	Rondelle plate
G20	Vis à tête ronde
G21	Attache de câble en nylon
G23	Poignée d'exercice droite
G24	Poignée d'exercice gauche
G27	Vis à tête fraisée plate
G28	Vis de pression
H05	Vis à tête ronde
H06	Manchon de levier de pédale inférieur
H09	Attache de câble en nylon
H10	Axe pivotant de bras de liaison
H11	Attache de câble en nylon
H12	Embouts de bras de liaison, noirs
H13	Embout de plaque support de pédale
J03	Vis à tête fraisée plate
J04	Vis à tête creuse
J05	Écrou
J06	Rondelle plate
K03	Vis
TROUSSE	Jeu de manuels
TROUSSE	Manuel d'assemblage
TROUSSE	Ensemble de quincaillerie
L01	Stabilisateur
L02	Manchon pour roulette de transport ; noir
L03	Paire de roulettes
L04	Rondelle plate
L05	Vis à tête ronde
L06	Vis à tête ronde
L07	Rivet-écrou
M30	Moteur de levage; c.A.; 110 V; 175 mm
M31	Commande du moteur; c.A., 100 V à 240 v
M33	Vis à tête ronde
N71	Ensemble de capteur de fréquence cardiaque
P02	Fil de console inférieur; 1200 mm
P03	Fil détecteur
P04	Vis à tête ronde
P05	Fil d'ensemble de douille d'alimentation
P06	Commutateur; grand
P07	Coupe-circuit; 3 a/125 v
P08	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; noir
P09	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; blanc
P10	Fil d'interrupteur de broche de connexion; noir
P11	Fil de tableau de commande électronique du moteur
P12	Fil de connexion de l'interrupteur de 700 mm
P13	Courroie d'attache adhésive en nylon
P14	Attache de câble en nylon, noire
P15	Attache de câble en nylon, 300l, blanche
P16	Fil de connexion de l'interrupteur
P17	Vis à tête ronde
P18	Vis à tête bombée
P19	Ensemble de récepteur de fréquence cardiaque
P21	Cordon d'alimentation; é.-U.; Calibre américain : 16; longueur : 2 m
Q01	Couvercle latéral gauche
Q02	Couvercle latéral droit
Q03	Gaine de montant de console; arrière
Q04	Gaine de montant de console; avant
Q05	Protecteur de levier de pédale; abs
Q06	Rouleau en polyuréthanne noir
Q07	Enveloppe de poulie gauche
Q08	Enveloppe de poulie droite
Q09	Embouts de bras de liaison
Q10	Bague
Q11	Gaine supérieure de montant de console; montant de console
Q12	Couvre-stabilisateur pa757k
Q13	Protège-manivelle; manivelle
Q14	Patin gauche
Q15	Patin droit
Q16	Patin de pédale
Q17	Pince standard
Q18	Patin de pédale
Q19	Couvre-stabilisateur en plastique
Q20	Vis à tête ronde
Q21	Vis à tête ronde
Q22	Couvre-support arrière
Q23	Enveloppe arrière
Q24	Enveloppe avant
Q25	Enveloppe arrière abs
Q26	Enveloppe avant abs; dm328; montant de console
Q27	Support à 2 trous de couvercle latéral
R01	Axe, transmission
R02	Aimant de réserve unique
R03	Poulie à courroie striée en nylon
R04	Volant d'inertie
R05	Roulement à billes
R06	Courroie striée en caoutchouc
R07	Vis
R08	Écrou hexagonal
R09	Écrou nyloc
R11	Clavette ronde à double effet
R13	Jonc d'arrêt extérieur
R14	Plaque repère à boulon à œil
R15	Contre-écrou
R18	Vis à tête ronde
R19	Rondelle plate
S01	Moteur de freinage à commande électronique
S02	Câble de traction de tableau de commande électronique
S03	Vis à tête ronde
V01	Étiquette logo; couvre-support; arrière
V02	Étiquette logo; couvre-stabilisateur arrière
V03	Étiquette décorée de couvercle latéral
V05	Autocollant de mise en garde
V09	Étiquette de vente
V12	Autocollant d'instructions gauche
V16	Autocollant d'instructions droit
V19	Autocollant rond noir
Z01	Vis à tête ronde
Z02	Rondelle élastique
Z03	Rondelle en arc
Z04	Vis à tête creuse
Z06	Rondelle élastique
Z07	Rondelle plate
Z09	Vis à tête ronde
Z10	Rondelle plate
Z11	Écrou nyloc
Z12	Rondelle; rondelle ondulée
Z13	Rondelle plate
Z15	Vis à tête ronde
Z16	Vis à tête ronde
Z17	Vis à tête ronde
Z18	Vis à tête creuse
Z19	Rondelle plate
Z23	Vis à tête ronde
Z25	Rondelle plate
Z26	Écrou nyloc
Z27	Rondelle plate
Z31	Vis à tête ronde
Z32	Vis à tête ronde
Z33	Vis à tête ronde
Z34	Rondelle; rondelle ondulée
Z35	Rondelle plate
Z36	Rondelle de caoutchouc
Z37	Rondelle plate

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 96-97 7/13/11 11:09 AM

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta máquina elíptica estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada de este manual.

Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta máquina elíptica en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 98-99
7/13/11 11:09 AM

⚠ PELIGRO

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE DESCARGAS ELÉCTRICAS:
Siempre desconecte la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de usarla, antes de limpiarla, de darle mantenimiento, y de instalar o quitar piezas.

⚠ ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo. No acelera a más de 80 rpm en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio se recomienda sostenerse de los bastones al hacer ejercicio, al subirse o al bajarse de la máquina.
- No haga girar los pedales con la mano.
- Antes de usar la máquina cada vez, asegúrese de que los bastones estén bien fijos.
- Mantenga limpio y seco el lado superior de los soportes para pies.
- Se debe tener cuidado al subirse o bajarse del equipo. Antes de subirse o de bajarse, mueva a su posición inferior el pedal que queda en el lado por el que se va subir o bajar, y deje que la máquina se detenga por completo.
- No use ropa que pueda atorarse en alguna pieza de la máquina elíptica.
- Siempre use zapatos para deporte cuando use este equipo.
- No salte en la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la máquina elíptica cuando ésta se encuentre en movimiento.
- Esta máquina elíptica no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la sección de GARANTÍA del MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta máquina elíptica en un comercio, en alquiler, en una escuela o en una institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, cuartos donde haya una piscina, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

⚠ ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- No use la máquina elíptica donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Sólo use la máquina elíptica como se describe en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA y en el MANUAL DEL PROPIETARIO.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón; nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica nunca se debe dejar desatendida cuando esté conectada. Desconéctela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- No la use bajo una manta o una almohada. Podría producirse calor excesivo que podría ocasionar un incendio, una descarga eléctrica, o lesiones a personas.
- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la máquina elíptica niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la máquina elíptica niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la máquina elíptica sin supervisión de algún adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si el cable o el enchufe están dañados, si la máquina elíptica no funciona correctamente, si se ha dejado caer o ha sufrido daños, o si ha estado sumergida en agua. Envíe la máquina elíptica a un centro de servicio para que sea evaluada y reparada.
- Para desconectar la máquina elíptica, coloque todos los controles en la posición de apagado (OFF) y desconecte el enchufe del tomacorriente.
- No retire las cubiertas de la consola a menos que lo indique así el servicio de asistencia técnica a clientes. El servicio sólo lo debe dar un técnico autorizado.

Es esencial que sólo utilice su máquina elíptica en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su máquina elíptica ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en que la se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 100-101 7/13/11 11:09 AM

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene la función de inclinación motorizada y tiene una clavija de 3 polos, debe seguir estas instrucciones de conexión a tierra.

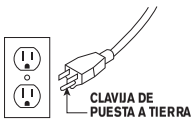
Es necesario conectar a tierra este aparato. Si su máquina elíptica llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.

⚠ PELIGRO

Si el conductor de conexión a tierra no está bien conectado puede ocasionar el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Llame a un electricista o instalador capacitado si tiene dudas acerca de la conexión a tierra de este aparato. No modifique el enchufe original del aparato. Si el enchufe no entra en el tomacorriente, haga que un electricista capacitado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe ser utilizado en un circuito con régimen de 110-120 voltios con un enchufe de conexión a tierra que se parezca al de la ilustración. Asegúrese de conectar este aparato a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use ningún adaptador con este aparato.

Este producto debe ser utilizado en un circuito eléctrico dedicado. Para determinar si el aparato está conectado en un circuito dedicado, corte la corriente a dicho circuito y observe si también se corta la corriente a otros aparatos. De ser así, mueva esos aparatos a otro circuito. NOTA: Normalmente los circuitos tienen varios tomacorrientes. Esta máquina elíptica debe conectarse a un circuito de un mínimo de 15 amperios.



⚠ ADVERTENCIA

Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

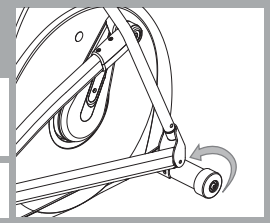
ENSAMBLAJE

⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su máquina elíptica, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras, en el tubo estabilizador delantero, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LOS SIGUIENTES ESPACIOS:

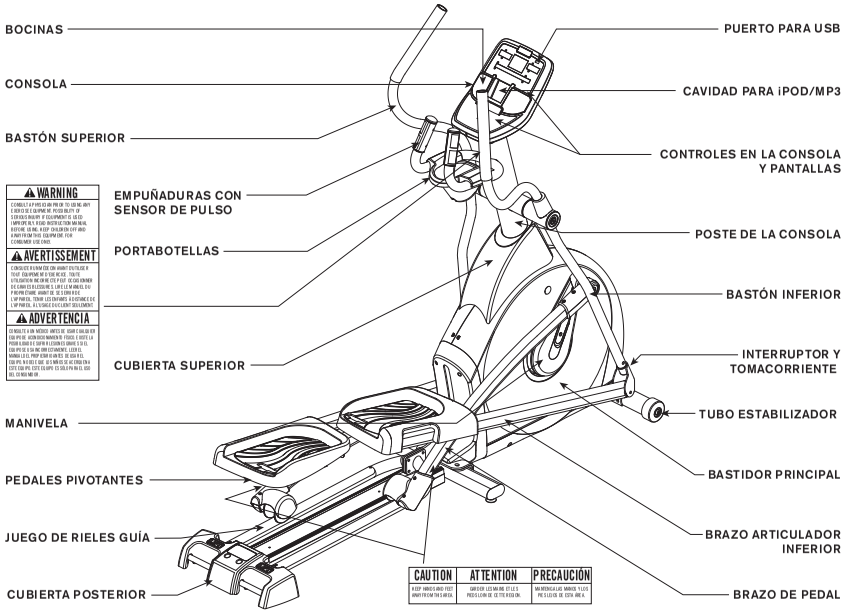
NÚMERO DE SERIE:

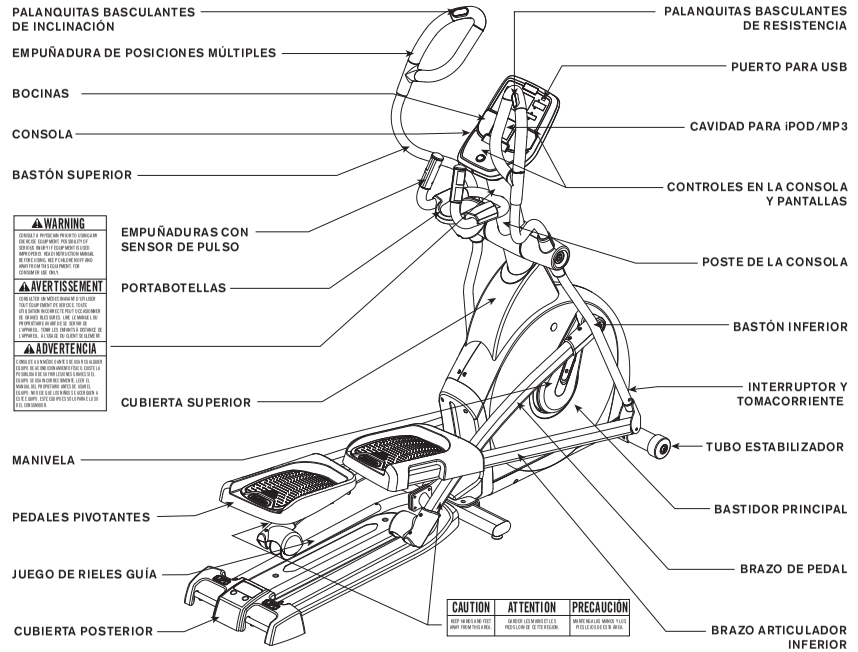
EP

NOMBRE DE MODELO: **MÁQUINA ELÍPTICA AFG**

» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 102-103 7/13/11 11:09 AM





31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 104-105
7/13/11 11:09 AM

TODOS LOS MODELOS

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en L de 8 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm
- ☐ Destornillador
- ☐ Llave en L de 5 mm/Destornillador

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 tubo estabilizador
- ☐ 1 juego de rieles guía
- ☐ 2 brazos de pedal
- ☐ 2 bastones inferiores
- ☐ 2 bastones superiores
- ☐ 2 brazos articuladores inferiores con pedales
- ☐ 1 cubierta superior (2 piezas)
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 guardapolvo del poste de la consola
- ☐ 1 consola
- ☐ 2 tapas de bastón
- ☐ 1 portabotellas
- ☐ 1 cubierta posterior
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 juego de sujetadores y tornillería

Sólo el modelo 3.1AE:

- ☐ 2 guardapolvos de bastón

Sólo el modelo 4.1AE:

- ☐ 2 cubiertas de bastón
- ☐ 2 empuñaduras de posiciones múltiples
- ☐ 1 tapón de goma de la base de conexión iPod®
- ☐ 1 correa Polar® para el pecho para el monitoreo del ritmo cardíaco

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Desempaque la máquina en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la caja en que viene la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. No abra la caja cuando esté colocada de costado.

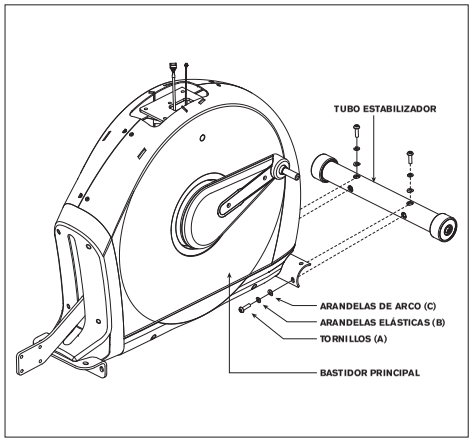
NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

☎ ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

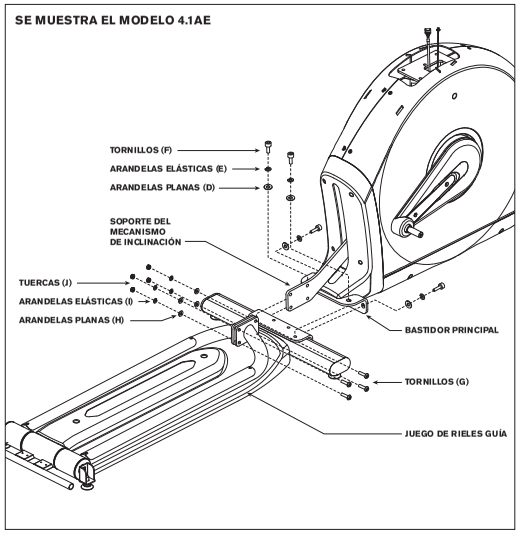
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1.**

B Sujete el **TUBO ESTABILIZADOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** a cada lado con 2 **TORNILLOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

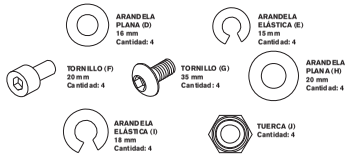
TODOS LOS MODELOS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 106-107 7/13/11 11:09 AM

PASO 2 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

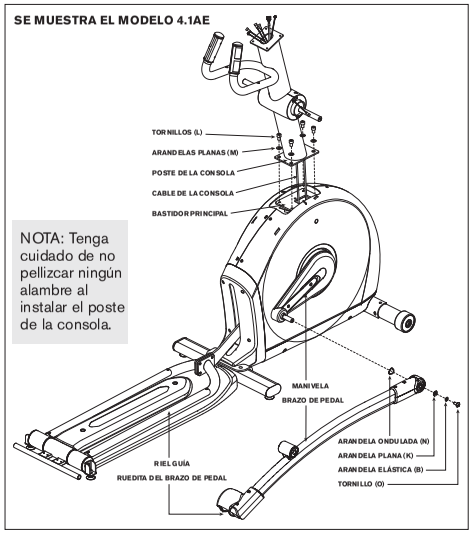

ARANDELA PLANA (D) 16 mm Cantidad: 4
ARANDELA ELÁSTICA (E) 15 mm Cantidad: 4
TORNILLO (F) 20 mm Cantidad: 4
TORNILLO (G) 35 mm Cantidad: 4
ARANDELA PLANA (H) 20 mm Cantidad: 4
ARANDELA ELÁSTICA (I) 18 mm Cantidad: 4
TUERCA (J) Cantidad: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2.**

B Conecte el **JUEGO DE RIELES GUÍA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D)**.

C Conecte el **JUEGO DE RIELES GUÍA** al **SOPORTE DEL MECANISMO DE INCLINACIÓN** con 4 **TORNILLOS (G)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **TUERCAS (J)**.

PASO 3 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:

TORNILLO (L) 15 mm Cantidad: 4
ARANDELA PLANA (M) 23 mm Cantidad: 4
ARANDELA ONDULADA (N) 22.5 mm Cantidad: 2
TORNILLO (O) 20 mm Cantidad: 2
ARANDELA ELÁSTICA (B) 15 mm Cantidad: 2
ARANDELA PLANA (K) 20 mm Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3.**

B Con cuidado pase el **CABLE DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** por medio de la tirita de plástico que está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.

C Conecte el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPA**L con 4 **ARANDELAS PLANAS (M)** y 4 **TORNILLOS (L)**.

D Meta la **ARANDELA ONDULADA (L)** deslizándola sobre la **MANIVELA**, seguida del **BRAZO DE PEDAL**, como se muestra. Deje descansar la **RUEDITA DEL BRAZO DE PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.

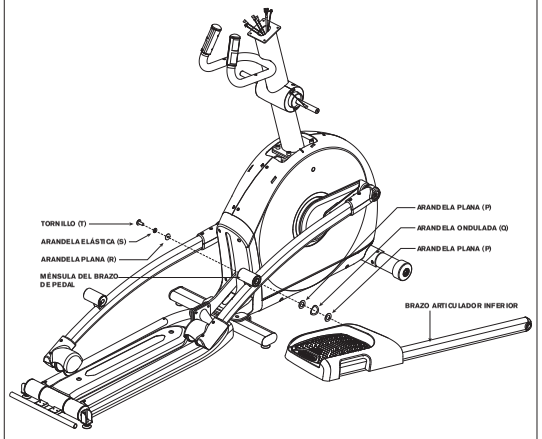
E Conecte el **BRAZO DE PEDAL** a la **MANIVELA** con 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (O)**.

F Repita los pasos D–E en el lado opuesto de la máquina elíptica.

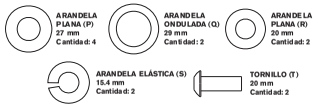
31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 108-109 7/13/11 11:09 AM

PASO 4 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA EL MODELO 4.1AE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4.**

B Meta 1 **ARANDELA PLANA (P)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (Q)** y otra **ARANDELA PLANA (P)** en el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**.

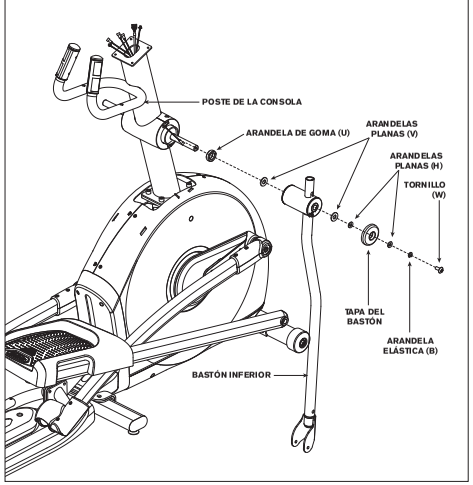
C Meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL**.

D Conecte el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** a la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL** con 1 **ARANDELA PLANA (R)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (S)** y 1 **TORNILLO (T)**.

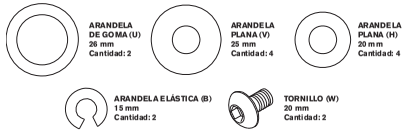
E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 5 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA EL MODELO 4.1AE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5.**

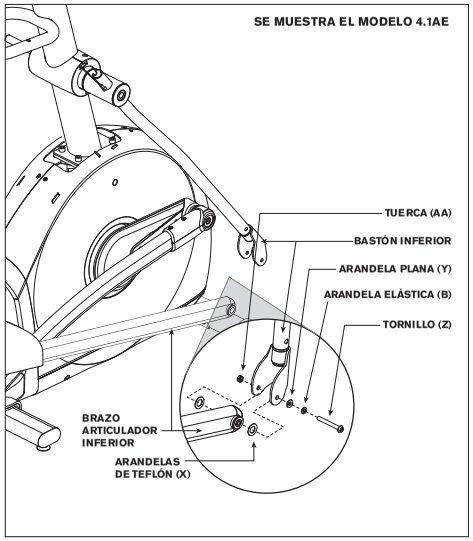
B Meta 1 **ARANDELA DE GOMA (U)** y 1 **ARANDELA PLANA (V)** en el **POSTE DE LA CONSOLA**.

C Meta el **BASTÓN INFERIOR** en el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelo con 1 **ARANDELA PLANA (V)**, 1 **ARANDELA PLANA (H)**, 1 **TAPA DEL BASTÓN**, 1 **ARANDELA PLANA (H)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (W)**.

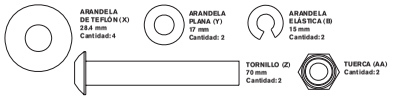
D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 110-111 7/13/11 11:09 AM

PASO 6 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6:


ARANDELA DE TEFLÓN (X) 28.4 mm Cantidad: 4
ARANDELA PLANA (Y) 17 mm Cantidad: 2
ARANDELA ELÁSTICA (B) 15 mm Cantidad: 2
TORNILLO (Z) 70 mm Cantidad: 2
TUERCA (AA) Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6.** Retire la abrazadera de cinta de plástico que sostiene el eje en el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**.

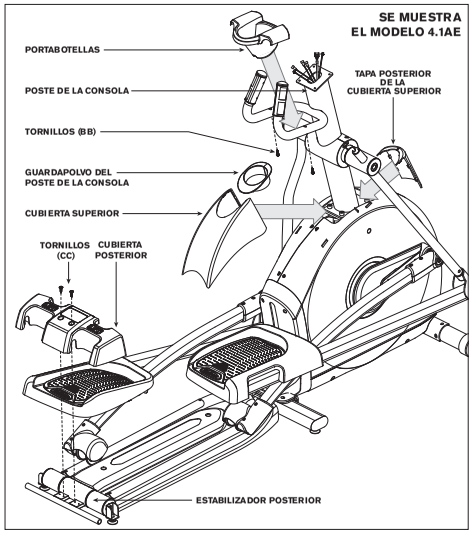
B Alinee el extremo del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** con la ménsula que está en la parte inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

C Coloque **ARANDELAS DE TEFLÓN (X)** a ambos lados del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**. Mientras sostiene las **ARANDELAS DE TEFLÓN (X)** meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

D Fije la unión con 1 **ARANDELA PLANA (Y)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)**, 1 **TORNILLO (Z)** y sujete con 1 **TUERCA (AA)**.

E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 7 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 7:

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7.**

B Meta la **CUBIERTA SUPERIOR** y la **TAPA POSTERIOR DE LA CUBIERTA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** hasta que queden fijas a presión en su lugar.

C Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la **CUBIERTA SUPERIOR** hasta que quede fijo a presión en su lugar.

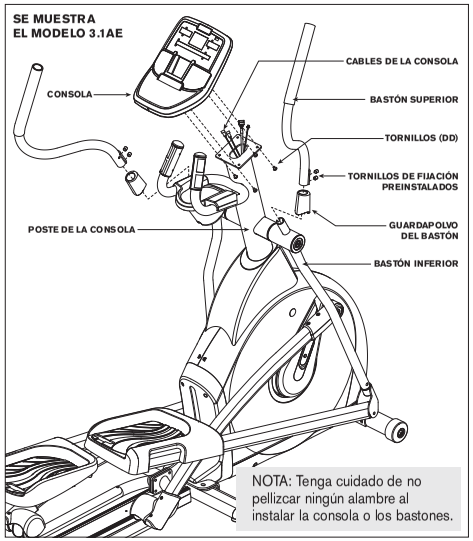
D Meta el **PORTABOTELLAS** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y sujételo con 2 **TORNILLOS (BB)**.

E Meta la **CUBIERTA POSTERIOR** sobre el **ESTABILIZADOR POSTERIOR** y sujétela con 2 **TORNILLOS (CC)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras aprieta los tornillos.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 112-113 7/13/11 11:09 AM

3.1AE – PASO 8 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 8:

TORNILLO (DD)
12 mm
Cantidad: 4

* Este paso es sólo para el modelo 3.1AE.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 8.**

B Conecte los 3 **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.

C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de sujetar la **CONSOLA**. Sujete la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **TORNILLOS (DD)**.

D Meta los **GUARDAPOLVOS** sobre los **BASTONES SUPERIORES**.

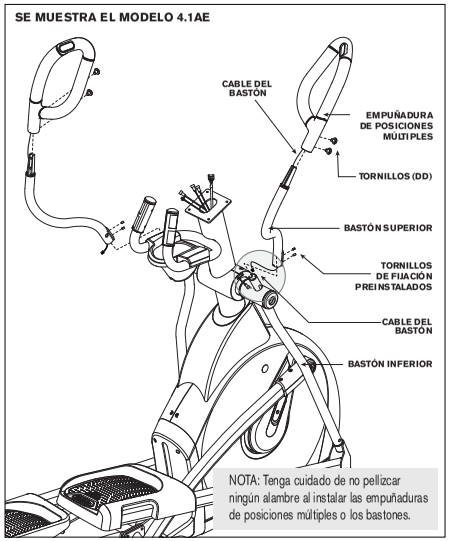
E Meta los **BASTONES SUPERIORES** sobre los **BASTONES INFERIORES** asegurándose de que los bastones queden perfectamente unidos. Fije los **BASTONES SUPERIORES** a los **BASTONES INFERIORES** por medio de los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.

Asegúrese de que los bastones superiores queden completamente hasta el fondo. Los bastones pueden sufrir daños si no quedan bien fijos.

F Baje los **GUARDAPOLVOS DE LOS BASTONES** deslizándolos hasta cubrir los sujetadores de los bastones.

3.1AE – FIN DEL ENSAMBLAJE

4.1AE – PASO 8 DE ENSAMBLAJE


SE MUESTRA EL MODELO 4.1AE
CABLE DEL BASTÓN
EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES
TORNILLOS (DD)
BASTÓN SUPERIOR
TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS
CABLE DEL BASTÓN
BASTÓN INFERIOR
NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún alambre al instalar las empuñaduras de posiciones múltiples o los bastones.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 8:

TORNILLO (DD)
15 mm
Cantidad: 4

* Este paso es sólo para el modelo 4.1AE.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 8.**

B Con cuidado pase el **CABLE DEL BASTÓN** que sale de la **EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES** a través del **BASTÓN SUPERIOR** por medio de la tirita de plástico que está dentro del **BASTÓN SUPERIOR** y luego deseche la tirita de plástico.

C Jale el **CABLE DEL BASTÓN** desde la parte inferior del **BASTÓN SUPERIOR** al tiempo que introduce la **EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES** en el **BASTÓN SUPERIOR** para evitar que el **CABLE DEL BASTÓN** quede pellizcado y para que quede suficiente cable suelto para poder conectarlo.

D Sujete la **EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES** al **BASTÓN SUPERIOR** con 2 **TORNILLOS (DD)**.

E Introduzca el **CABLE DEL BASTÓN** por la parte superior del **BASTÓN INFERIOR** y a través de la ranura.

F Meta el **BASTÓN SUPERIOR** en el **BASTÓN INFERIOR** asegurándose de que los bastones queden perfectamente unidos. Fije el **BASTÓN SUPERIOR** al **BASTÓN INFERIOR** por medio de los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.

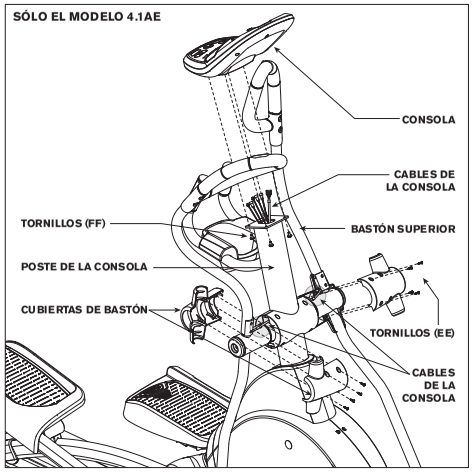
G Conecte el **CABLE** del **BASTÓN SUPERIOR** al cable del **POSTE DE LA CONSOLA**.

H Repita los pasos B–G en el lado opuesto de la máquina elíptica.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 114-115 7/13/11 11:09 AM

4.1AE – **PASO 9** DE ENSAMBLAJE

SÓLO EL MODELO 4.1AE



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún alambre al instalar la consola o las cubiertas de bastones.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 9:

* Este paso es sólo para el modelo 4.1AE.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 9.**

B Instale las **CUBIERTAS DEL BASTÓN** derecho sobre el bastón y fíjelas con 4 **TORNILLOS (EE)**.

C Repita en el otro lado.

D Conecte los 5 **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.

E Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de sujetar la **CONSOLA**. Sujete la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **PERNOS (FF)**.

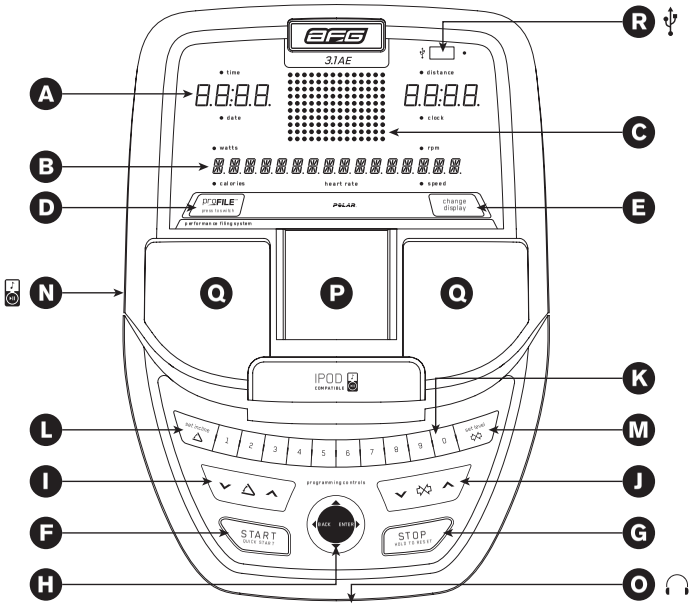
4.1AE – FIN DEL ENSAMBLAJE

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su máquina elíptica. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **COLOCACIÓN DE LOS PIES**
- **TRANSPORTE**
- **PARA NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MOTORIZADA/MANUAL**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 116-117 7/13/11 11:09 AM



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA 3.1AE

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

A) **PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** tiempo, distancia, fecha y hora.

B) **VENTANILLA ALFANUMÉRICA**: watts, calorías, RPM, ritmo cardíaco, velocidad e información PROFILE™.

C) **PANTALLA DE MATRIZ DE PUNTOS**: muestra el nivel de la sesión de ejercicio y el progreso.

D) **PROFILE™**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información PROFILE™. Es necesario seleccionar el usuario antes de oprimir esta tecla.

E) **CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN)**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información. Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.

F) **START (INICIAR)**: oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.

G) **STOP (PARAR)**: oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.

H) **TECLA DE PROGRAMACIÓN**: se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables.

I) **TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN** ⌄⌃ : se usan para ajustar la inclinación en incrementos de 0.5%.

J) **TECLAS DE AJUSTE DE RESISTENCIA** ⌄⌃ : se usan para ajustar la resistencia.

K) **TECLADO DE CAMBIO RÁPIDO**: se usa para llegar más rápidamente a la resistencia o a la inclinación deseadas.

L) **SET INCLINE (TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN)**: se usa para cambiar la inclinación al nivel elegido en el teclado.

M) **SET LEVEL (TECLA PARA FIJAR EL NIVEL)**: se usa para cambiar la resistencia al nivel elegido en el teclado.

N) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.

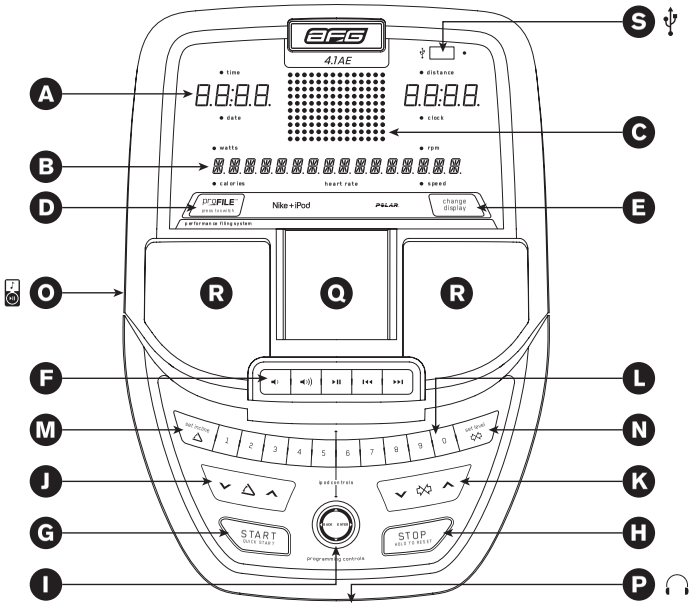
O) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares.

P) **CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE MP3/iPOD®**: se usa para colocar su reproductor de MP3/iPod.

Q) **BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.

R) **PUERTO USB**: se usa para actualizar el software.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 118-119 7/13/11 11:09 AM

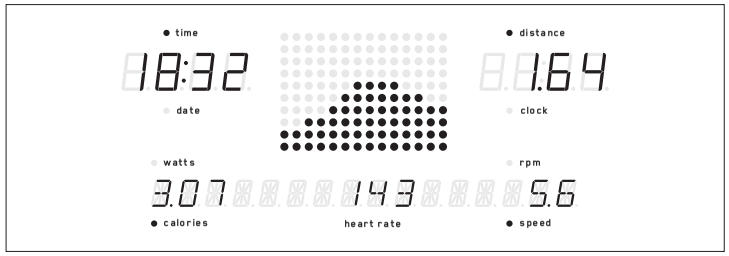


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA 4.1AE

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** tiempo, distancia, fecha y hora.
- **B) VENTANILLA ALFANUMÉRICA**: watts, calorías, RPM, ritmo cardíaco, velocidad e información PROFILE™.
- **C) PANTALLA DE MATRIZ DE PUNTOS**: muestra el nivel de la sesión de ejercicio y el progreso.
- **D) PROFILE™**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información PROFILE™. Es necesario seleccionar el usuario antes de oprimir esta tecla.
- **E) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN)**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información. Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **F) CONTROLES PARA iPOD®:** oprima para controlar sus preferencias de audio en el iPod que haya conectado.
- **G) START (INICIAR)**: oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **H) STOP (PARAR)**: oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **I) TECLA DE PROGRAMACIÓN/iPOD®**: se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables. Se usa para controlar su iPod® (sólo durante las sesiones de ejercicio).
- **J) TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN** ⌄⌃ : se usan para ajustar la inclinación en incrementos de 0.5%.
- **K) TECLAS DE AJUSTE DE RESISTENCIA** ⌄⌃ : se usan para ajustar la resistencia.
- **L) TECLADO DE CAMBIO RÁPIDO**: se usa para llegar más rápidamente a la resistencia o a la inclinación deseadas.
- **M) SET INCLINE (TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN)**: se usa para cambiar la inclinación al nivel elegido en el teclado.
- **N) SET LEVEL (TECLA PARA FIJAR EL NIVEL)**: se usa para cambiar la resistencia al nivel elegido en el teclado.
- **O) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **P) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares.
- **Q) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE MP3/iPOD®**: se usa para colocar su reproductor de MP3/iPod.
- **R) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **S) PUERTO USB**: se usa para actualizar el software.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 120-121 7/13/11 11:09 AM



PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida durante su sesión de ejercicio.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto. Indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso o cuando se usa una banda de pecho Polar® para medir el ritmo cardíaco).
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en MPH (millas/hora). Indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **DATE/CLOCK (FECHA/HORA):** Indica la fecha y la hora.
- **WATTS:** Indica la producción de energía del usuario.
- **RPM:** Indica las revoluciones por minuto.
- **RESISTANCE (RESISTENCIA):** Indica el nivel actual de resistencia. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje. Indica la inclinación de la rampa motorizada. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **PANTALLA PROFILE™:** Cuando se activa PROFILE™, aparece la información PROFILE™ en la pantalla con diodos emisores de luz. Cambie la información por medio de la tecla PROFILE™. Puede encontrar más información en la página 125.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cerca que pudiera impedir el movimiento de la máquina elíptica.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la máquina elíptica. (El interruptor de encendido y apagado está en la parte inferior delantera de la máquina elíptica.)
3) Tiene estas opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

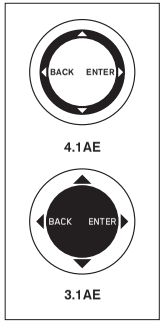
A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00. El nivel de resistencia inicia en el nivel 1 de diseño. La inclinación de inicio de diseño es 0%. O...

B) ELIJA UN PROGRAMA

1) Seleccione GUEST, USER 1 o USER 2 (USUARIO 1 o 2, o INVITADO) por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
2) Seleccione peso y oprima ENTER.
3) Elija un programa por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
   NOTA: Si oprime la tecla de inicio START antes de oprimir ENTER, comienza el programa y cuenta progresivamente a partir de 0:00 en el caso del programa Manual, y cuenta regresivamente a partir de 30:00 en el caso de todos los otros programas. El nivel de diseño es 1.
4) Use ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN para terminar la configuración de su programa y oprima ENTER para confirmar.
5) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

Tecla de programación



PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

1) Para ingresar al modo de configuración: Oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3 segundos.
2) Cambie las variables por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS/ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la frase "WORKOUT COMPLETE" y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 122-123 7/13/11 11:09 AM

TODOS LOS MODELOS

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

NOTA: Si usted modifica la resistencia o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados según corresponda.

P1 **MANUAL:** Le permite ajustar manualmente los niveles de resistencia e inclinación para adaptar su adelanto en alcanzar su meta basada en el tiempo.

P2 **INTERVALS (INTERVALOS):** Al alternar niveles de resistencia puede mejorar el aguante en esta sesión de ejercicios basada en el tiempo; hay 16 niveles entre los que puede elegir.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 **WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO):** Sesión basada en tiempo para quemar grasa. Este programa aumenta y reduce en forma constante la resistencia, y así aumenta y reduce gradualmente el nivel de dificultad. Tiene 16 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				Cada segmento dura 60 segundos												4 minutos			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

TODOS LOS MODELOS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 124-125 7/13/11 11:09 AM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

ALL MODELS

P4 CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTES): Esta sesión ajusta en forma automática la resistencia para que usted se mantenga dentro de un rango establecido de Watts para mantener su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

1) Seleccione Constant Watts (watts constantes) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Ponga el tiempo por medio de ▲▼ y oprima ENTER.
3) Seleccione los watts deseados por medio de ▲▼ y oprima ENTER.
4) Oprima la tecla de inicio START para que comience el programa

P5 MUSCLE TONER (TONIFICACIÓN MUSCULAR): Ejercítese para llegar a niveles más altos de resistencia a medida que obtiene fuerza y aguante con 10 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN										ENFRIAMIENTO			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 REVERSE TRAIN (INVERSIÓN DE PEDALEO): Pedalee hacia adelante (F) y hacia atrás (R) a niveles variables de resistencia con el fin de que su sesión de ejercicio sea estimulante y aumente su fuerza en la parte inferior del cuerpo y la fuerza de los músculos en la región abdominal, con 16 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

TODOS LOS MODELOS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 126-127 7/13/11 11:09 AM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

TODOS LOS MODELOS

P7 OREGON TRAIL: Disfrute de una caminata por las faldas de montes con una sesión de ejercicio que alterna niveles de resistencia con una meta basada en el tiempo. Elija entre 10 niveles.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento es determinar su ritmo cardíaco máximo (220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo, y es un buen método para la mayoría de la gente, especialmente para quienes son nuevos al acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o que un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si está pasado de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años, o si tiene historial de enfermedades del corazón en su familia, es recomendable que se haga la prueba de esfuerzo máximo en una clínica. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 distintas zonas de ritmo cardíaco. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90% del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0.9 = 171 latidos/minuto.

Zona meta de ritmo cardíaco	Duración del ejercicio	Ejemplo de zonas meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su zona meta de ritmo cardíaco	Recomendada para..
MUY FUERTE 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

P8 THR ZONE (ZONA META DE RITMO CARDÍACO): Simule la intensidad de su deporte favorito, mientras la resistencia del programa se ajusta en forma automática para mantener un rango establecido de ritmo cardíaco meta.

1) Seleccione THR ZONE (ZONA META) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
3) La ventanilla de ritmo cardíaco HEART RATE centellea y en ella aparece la meta de ritmo cardíaco por definición de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco) por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima la tecla de inicio ENTER.
4) Oprima la tecla START para que comience el programa.

P9 HR INTERVALS (INTERVALOS DE RITMO CARDÍACO) (SÓLO EL MODELO 4.1AE): Ajusta en forma automática niveles de resistencia de cimas y valles dentro de su ritmo cardíaco deseado. Perfecto para producir una sesión de ejercicio intenso con breves momentos de recuperación. Meta basada en tiempo.

1) Establezca el TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN o del TECLADO y oprima ENTER.
2) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de CIMAS por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
3) Establezca el tiempo para los intervalos en CIMAS por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
4) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de VALLES por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
5) Establezca el tiempo para los intervalos en VALLES por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
6) Oprima la tecla START para que comience el programa.

	CALENTAMIENTO	INTERVALO DE TRABAJO	INTERVALO DE REPOSO	ENFRIAMIENTO	
TIEMPO	4:00 MIN	Los tiempos de los segmentos de intervalos de cimas y valles los predetermina el usuario, y se repiten hasta el periodo de enfriamiento.		2:00 MIN	2:00 MIN
RESISTENCIA	0% o selección del usuario	Ritmo cardíaco meta establecido por el usuario para los intervalos de cimas y valles.		50% de la resistencia actual	0%

NOTAS:

- La matriz grande de puntos de diodos emisores de luz muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La hilera intermedia representa su ritmo cardíaco meta (THR) y las otras hileras equivalen a +/–2 latidos. Si usted se ejercita por debajo de su ritmo cardíaco meta, se iluminan los diodos abajo de la hilera intermedia. Si se ejercita por arriba de su meta, se iluminan los diodos sobre la hilera intermedia. Su ritmo cardíaco actual está representado por la columna que centellea, y la ventanilla se refresca cada 5 segundos.
- Este programa incorpora un periodo de calentamiento de 4 minutos al nivel 1 de resistencia.
- Después de 4 minutos la resistencia se regula en forma automática para que su ritmo cardíaco llegue a más o menos 5 latidos de la meta que usted haya elegido al inicio del programa.
- Si no se detecta ritmo cardíaco, la unidad no cambia de nivel de resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se detiene.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 128-129 7/13/11 11:09 AM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

P10 CARDIO BOOST (CARDIO ACELERADO) (SÓLO EL MODELO 4.1AE): Eleva sus metas de salud física con ráfagas de alta energía que alternan combinaciones de resistencia e inclinación para que obtenga mejores resultados en menos tiempo. Elija entre 10 niveles.
NOTA: Todas las elevaciones se indican como porcentaje de la elevación total.

		CALENTAMIENTO		SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN								ENFRIAMIENTO	
	TIEMPO	4:00 MIN.		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN.	
NIVEL	Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Inclinación	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Resistencia	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Inclinación	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Resistencia	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Inclinación	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Resistencia	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Inclinación	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Resistencia	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Inclinación	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Resistencia	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Inclinación	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Resistencia	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Inclinación	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Resistencia	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Inclinación	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Resistencia	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Inclinación	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Resistencia	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Inclinación	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Resistencia	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB (ESCALADA DE MONTAÑA) (SÓLO EL MODELO 4.1AE): Combinaciones de resistencia e inclinación aumentan gradualmente para simular una efectiva sesión de ejercicio de escalar, que aumenta la fuerza y el aguante, con 10 niveles entre los cuales escoger.
NOTA: Todas las elevaciones se indican como porcentaje de la elevación total.

		CALENTAMIENTO		SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO	
	TIEMPO	4:00 MIN.		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN.	
NIVEL	Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Inclinación	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Resistencia	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Inclinación	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Resistencia	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Inclinación	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Resistencia	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Inclinación	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Resistencia	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Inclinación	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Resistencia	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Inclinación	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Resistencia	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Inclinación	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Resistencia	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Inclinación	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Resistencia	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Inclinación	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Resistencia	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Inclinación	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Resistencia	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 130-131 7/13/11 11:09 AM

TODOS LOS MODELOS

PROGRAMAS PERSONALIZADOS

(4.1AE TIENE 3 PROGRAMAS PERSONALIZADOS, 3.1AE TIENE 2 PROGRAMAS PERSONALIZADOS)

1) Use ▲▼ para seleccionar el programa personalizado CUSTOM 1, 2 o 3 y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.

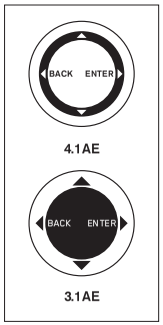
2) Fije el tiempo por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.

3) Defina los perfiles de RESISTENCIA por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN después de que haya definido el nivel deseado de cada uno de los segmentos de resistencia (repita hasta que haya elegido el total de 15 segmentos).

4) A continuación, defina los perfiles de INCLINACIÓN por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN después de que haya definido el nivel deseado de cada uno de los segmentos de inclinación (repita hasta que haya elegido el total de 15 segmentos).
NOTA: Si oprime BACK (atrás) en la TECLA DE PROGRAMACIÓN, vuelve al segmento anterior.

5) Oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.
NOTA: Para borrar la memoria, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 5 segundos.

Tecla de programación



SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™

Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio alcanzan mejor éxito, en promedio, que aquellos que no lo hacen. Debido a que su nueva máquina eliptica está equipada con el exclusivo seguidor de resultados PROFILE™ de AFG, usted ha tomado un paso importante en su propósito de alcanzar sus metas de salud física.

El software integrado PROFILE™ le permite dar seguimiento a su progreso en cuanto a salud física al paso del tiempo sin la necesidad de llevar diarios o registros en papel. Con PROFILE™ usted puede fácilmente comparar su sesión de ejercicio actual con la última, con su promedio o con los totales de toda su vida. Con acceso rápido a información, como por ejemplo duración de sesiones o calorías quemadas durante sesiones anteriores, puede observar su progreso. Lea más para que se entere cómo PROFILE™ le puede ayudar a mantenerse motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el PROFILE™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.

PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla PROFILE™ durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS

Una vez que se activa PROFILE™ usted puede ver sus datos acumulados en varios formatos, con sólo oprimir la tecla PROFILE™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando el programa termina, cuando la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o cuando se oprime y mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner la consola en ceros.

1) **LAST WORKOUT (ÚLTIMA SESIÓN):** Esta opción le permite ver los datos acumulados de su última sesión. La sesión actual se convierte en la última una vez que el programa termina o cuando la consola se restablece (pone a ceros). La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   • TIME (TIEMPO) - Tiempo total de la última sesión.
   • DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total recorrida en la última sesión
   • WATTS - Watts promedio de la última sesión.
   • RPM - (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio de la última sesión.
   • CALORIES (CALORÍAS) - Calorías totales quemadas en la última sesión.
   • SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio de la última sesión.

TODOS LOS MODELOS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 132-133 7/13/11 11:09 AM

TODOS LOS MODELOS

SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™
DATOS ACUMULADOS

2) **AVERAGE WORKOUT (SESIÓN PROMEDIO):** Esta opción le permite ver sus datos promedio acumulados de las últimas 30 sesiones de ejercicio. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   • TIME (TIEMPO) - Tiempo promedio por sesión.
   • DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia promedio recorrida por sesión.
   • WATTS - Watts promedio por sesión.
   • RPM (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio.
   • CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   • SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio por sesión.

3) **WEEKLY GOAL (META SEMANAL):** Indica la meta semanal que usted se ha impuesto. "LEFT" (FALTA) – Indica el tiempo o la distancia que le falta para completar su meta semanal. TIME (TIEMPO) o DISTANCE (DISTANCIA) – La meta total de tiempo o de distancia que usted ha seleccionado, y el tiempo o la distancia que le queda para completar su meta semanal.
   • Aparecen "GOAL" (META) y "LEFT" (FALTA) alternando cada 3 segundos.
   • Aparece un mensaje que indica "GOAL DONE" (META ALCANZADA) cuando se llega a la meta.
   • Si no se ponen la fecha y la hora, o si no se establece una meta semanal, entonces aparecen ceros como meta semanal.
   • El tiempo o la distancia que falta para llegar a la meta semanal se pone en ceros al final de cada semana.

4) **WEEKLY TOTAL (TOTAL SEMANAL):** Vea sus datos acumulados desde el último domingo hasta el día actual de la semana. NOTA: Estos datos se basan del principio de la semana actual hasta el día actual, NO en los últimos siete días. Por ejemplo, si usted no ha usado la máquina desde el domingo, la consola indica ceros. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   • TIME (TIEMPO) - Tiempo total de la sesión de ejercicio.
   • DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total de la sesión.
   • WATTS - Watts promedio de las sesiones en la semana.
   • RPM (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio de las sesiones de la semana.
   • CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   • SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio de las sesiones de la semana.
   NOTA: Si no se ponen la fecha y la hora, los totales semanales son, por diseño, los datos de la última sesión.

5) **LIFETIME TOTAL (TOTALES DE POR VIDA):** Esta opción le permite ver los datos totales acumulados. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   • TIME (TIEMPO) - Tiempo total acumulado. NOTA: Si el tiempo es mayor a 59:59 minutos, el tiempo ya no aparece en minutos y sólo aparecen las horas.
   • DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total acumulada.
   • WATTS - Watts promedio.
   • RPM - Revoluciones por minuto promedio.
   • CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   • SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio.

SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™
CONFIGURACIÓN DE LA META SEMANAL

1) Seleccione USER 1 o USER 2 (USUARIO 1 o 2).
2) Oprima la tecla PROFILE™ hasta que aparezca "WEEKLY GOAL" (META SEMANAL). Oprima ENTER.
3) Use ▲ ▼ para establecer una meta de tiempo (deje el tiempo en 0:00 si desea establecer una meta de distancia). Oprima ENTER.
4) Use ▲ ▼ para establecer una meta de distancia. Si la distancia es distinta a 0.00, entonces la distancia queda establecida como meta. NOTA: sólo se puede establecer una meta, de tiempo o de distancia, pero no ambas.
5) Oprima ENTER para salir del modo de configuración de la meta semanal.

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3

1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que se incluye, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado izquierda superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes de sonido y de elección de piezas musicales.
3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.
4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE EN AFGFITNESS.COM

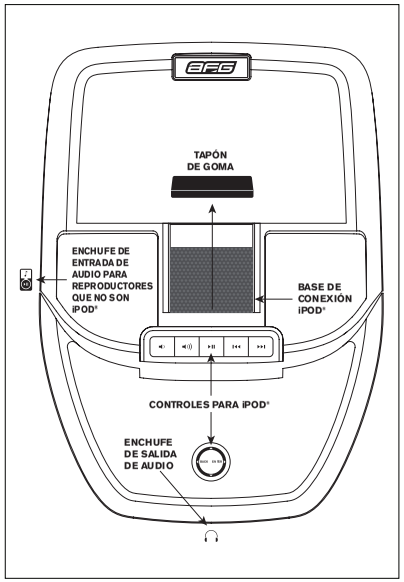
De vez en cuando, una actualización de software podría estar disponible para su consola, por el Puerto USB en la consola.

Por favor visitar **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** para ver las actualizaciones disponibles y recibir instrucciones detalladas de descargar el software más nuevo de su computadora PC o MAC.

AVISO: Toda la información de los entrenamientos guardada en la consola será eliminada al actualizar el software.

TODOS LOS MODELOS

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 134-135 7/13/11 11:09 AM



BASE DE CONEXIÓN DE iPOD®

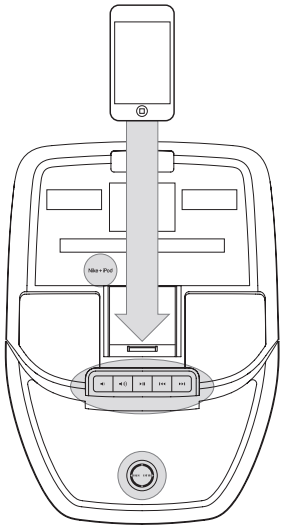
La base de conexión de iPod es la solución óptima de entretenimiento para sus sesiones de ejercicio. Varios modelos de iPod e iPhone con un conector de base de conexión se adaptan a esta base.

PARA USAR LA BASE DE CONEXIÓN DE iPOD (EL iPOD NO ESTÁ INCLUIDO)

1) Retire el tapón de goma de la parte inferior de la base de conexión.
2) Conecte su iPod/iPhone emparejando el pasador de conexión en la consola con el conector de su iPod/iPhone. NOTA: Una vez que haya conectado el iPod o el iPhone a la base de conexión, espere 10 segundos para que la base de conexión autentifique antes de que pueda ser totalmente funcional.
3) Use los controles abajo de la base para ajustar el volumen y la selección de música. Use la tecla de programación para obtener acceso a todas las funciones del iPod o del iPhone. NOTA: Si no quiere usar las bocinas de la máquina elíptica, puede conectar sus auriculares en el enchufe de salida de audio que está en la parte inferior de la consola.

Vuelva a colocar el tapón de goma en la parte inferior de la base de conexión cuando no la esté usando o si debe usar otros aparatos.

NOTA: El audio del iPod no suena por las bocinas si se conecta el cable adaptador de audio mientras el iPod o el iPhone está en la base de conexión.



Nike + iPod

EN SUS MARCAS

Conecte su dispositivo compatible con Nike+ al conector incorporado para iPod ("Made for iPod") en equipos de acondicionamiento físico compatibles con Nike + iPod.

LISTO

Los controles en la consola y las bocinas incorporadas SonicSurround™ facilitan hacer ejercicio acompañado de su música favorita.

FUERA

Comience a caminar o a correr. Su distancia, tiempo, y calorías quemadas se van grabando mientras hace ejercicio. Esta información se guarda automáticamente en su iPod o iPhone.

SINCRONIZAR

Cuando termine de hacer su sesión de ejercicio, conecte su iPod o iPhone a su computadora. iTunes sincroniza los datos de su sesión de ejercicio a nikeplus.com. Cada sesión de ejercicio aparece ahí, lista para que usted la revise.

Made for iPod

"Made for iPod" (fabricado para iPod) significa que el accesorio electrónico ha sido diseñado para conectarse específicamente a iPod y que ha sido certificado para cumplir con las normas de funcionamiento de Apple. Apple no es responsable del funcionamiento de este dispositivo o de su cumplimiento con las normas de seguridad y reglamentación. iPod es una marca de fábrica de Apple Inc., registrada en los EE.UU. y en otros países.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 136-137 7/13/11 11:09 AM

FUNCIONAMIENTO DE NIKE +

REQUISITOS

iPod o iPhone compatible con Nike Plus (consulte más información en www.apple.com/nikeplus).

Antes de sincronizar su dispositivo Apple a su computadora, primero debe crear una cuenta Nike Plus en www.nikerunning.com y descargar el software más reciente de iTunes (www.apple.com/itunes).

PARA EMPEZAR

1) Antes de conectar su dispositivo Apple a la máquina elíptica, primero debe encender o activar Nike Plus en el dispositivo.
2) Conecte su dispositivo Apple a la base de conexión, y espere a que se realice el proceso de autenticación. Esto puede tomar hasta 10 segundos. Una vez que haya terminado el proceso de autenticación, los controles específicos al iPod quedan activos (vea la página 128).
3) Vea “Funcionamiento de la consola” en la página 113, y comience su sesión de ejercicio.
4) Si su iPod o iPhone es compatible con Nike Plus, su sesión de ejercicio comienza a grabar en forma automática a su dispositivo compatible con Nike Plus. En la consola aparece “RECORDING WORKOUT TO iPOD” (REGISTRANDO LA SESIÓN AL iPOD).
5) Al terminar su sesión, la pantalla verifica esto con este mensaje “CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR iPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM” (Felicitaciones; sesión registrada. Conecte su iPod a su computadora y vea su sesión en nikeplus.com). Si usted suspende su sesión de ejercicio antes de terminarla, oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 5 segundos. Así se graban sus datos de la sesión a su dispositivo compatible con Nike Plus.
6) Retire su dispositivo compatible con Nike Plus y haga la sincronización con iTunes.
7) Entre en su cuenta Nike Running para revisar y seguir el progreso de sus sesiones de ejercicio.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 138-139 7/13/11 11:09 AM

CAPACIDAD DE PESO

3.1AE = 147.4 kg (325 lb)
4.1AE = 158.8 kg (350 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA
AFG garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

FRENO • DE POR VIDA
AFG garantiza al propietario original, de por vida, el freno contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación del freno está cubierta por la garantía del freno.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS
• 3.1AE: 3 AÑOS
• 4.1AE: 5 AÑOS
AFG garantiza los componentes electrónicos, el terminado, y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 3.1AE: 1 AÑO
• 4.1AE: 2 AÑOS
AFG deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante el periodo especificado arriba a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN • 1 AÑO
AFG garantiza el mecanismo y las piezas del motor de inclinación contra defectos de fabricación y materiales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el equipo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

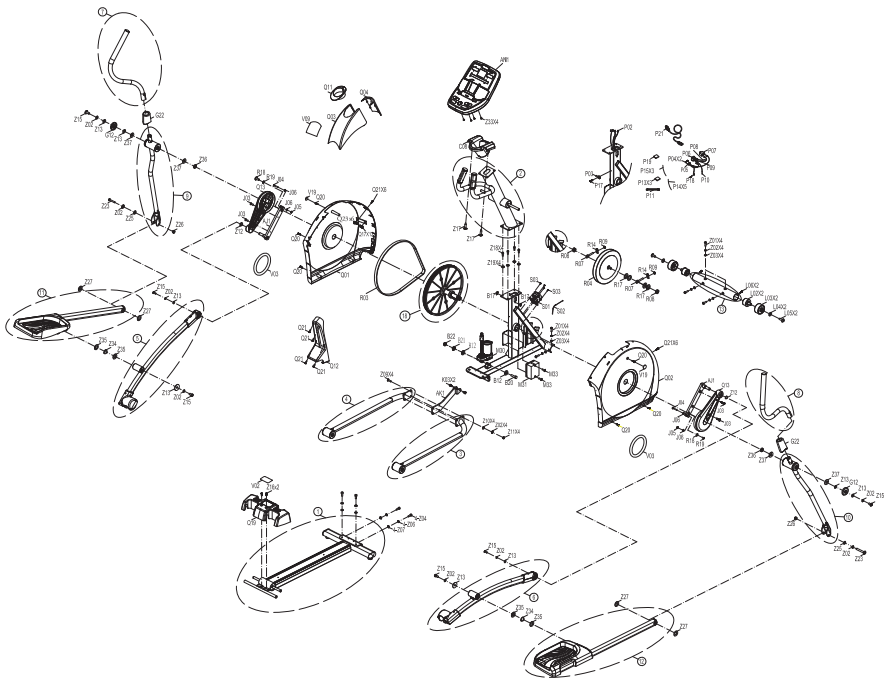
QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por AFG.
- Daños incidentales o resultantes. AFG no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del producto. AFG no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que AFG lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. AFG no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y AFG no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

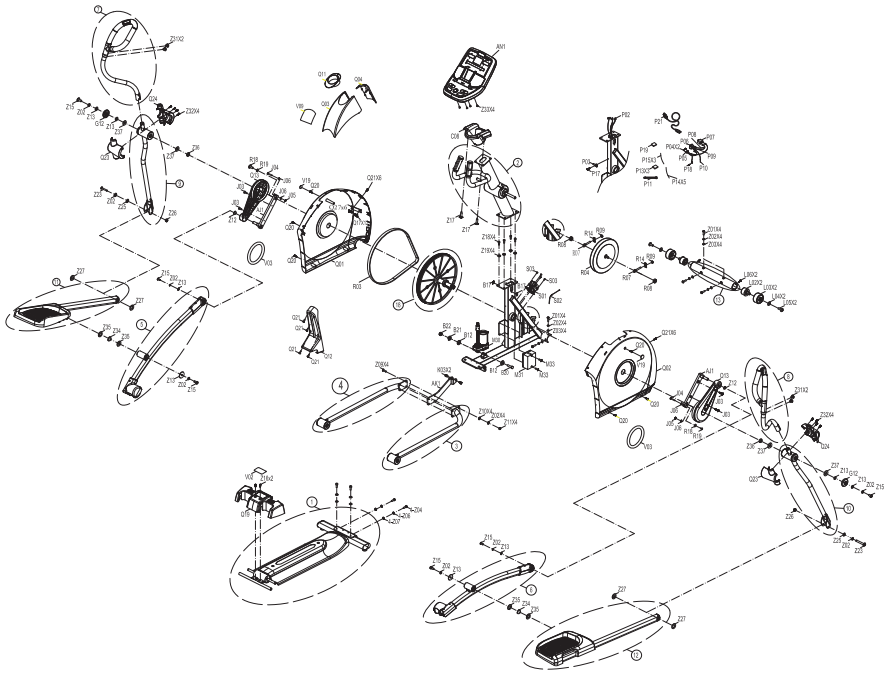
- Servicio a domicilio es disponible dentro de 150 millas del proveedor de servicio autorizado(Millaje mas alla de 150 millas de un centro de servicio autorizado es la responsabilidad del consumidor).
- Todos los devueltos deben ser autorizaddos.
- La garantia es limitada para la sustitucion o reparacion, al proveedor y/o segun la opcion del fabricante, con el mismo o comparable modelo.
- Partes defectivos pueden ser solicitados revolverlos al fabricante al completar la garantia del servicio usando una etiqueta de devuelto prepagado. Si usted ha sido recomendado devolver partes y no ha recibido etiqueta, contacta Usted “Agente de Suporte de Clientes.”
- Reemplazo de unidas, partes y componentes electronicos reparados como nuevos por el fabricante o su vendedores puede a veces provistos como sustitucion de garantia y constituye el respecto de conditiones de aquella garantia.
- Esta garantia le da derechos legales que pueden ser variados de estado a estado.

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 140-141 7/13/11 11:09 AM



REF #	DESCRIPCIÓN
1	Conjunto de bastidor de riel guia
2	Conjunto de poste de consola
3	Conjunto de riel guia; derecho
4	Conjunto de riel guia; izquierdo
5	Conjunto de brazo de pedal; izquierdo
6	Conjunto de brazo de pedal; derecho
7	Conjunto de bastón superior; izquierdo
8	Conjunto de bastón; derecho
9	Conjunto de bastón; izquierdo
10	Conjunto de bastón; derecho
11	Conjunto de brazo articulador; izquierdo
12	Conjunto de brazo articulador; derecho
13	Conjunto estabilizador
14	Conjunto de manga de manivela
15	Conjunto de rodillo
18	Conjunto de eje de pedal
AC1	Poste de consola
AD1	Riel guia; derecho
AD2	Riel guia; izquierdo
AD3	Conjunto de bastidor de nivelador
AD3	Conjunto de bastidor de nivelador
AE1	Brazo de pedal; izquierdo
AE2	Brazo de pedal; derecho
AF1	Bastidor de riel guia
AG1	Bastón inferior; izquierdo
AG2	Bastón inferior; derecho
AG3	Bastón superior; izquierdo
AG4	Bastón superior; derecho
AG5	Conjunto de articulación
AH1	Brazo de pedal; izquierdo
AH2	Brazo de pedal; derecho
AJ1	Conjunto de manivela
AK1	Conjunto de brazo de elevación
AN1	Conjunto de consola
B12	Arandela; plana
B17	Sujetador; estándar
B20	Tornillo; cabeza hexagonal
B21	Arandela; plana
B22	Tuerca
C08	Portabotellas
C09	Tapa
C10	Calcomanía; advertencia; conjunto de la consola
C12	Sujetador de cable; nylon
D07	Ornamento de riel guía; niquel
D08	Tornillo; cabeza de botón
D09	Hule espuma; adhesivo en un lado
D10	Tornillo; cabeza de botón
D11	Arandela; plana
D12	Arandela; dividida
D13	Sujetador de cable; nylon; negro
D14	Cinta (blanca)
D15	Casquillo
E08	Casquillo; manga de manivela; moldeado en aluminio
E09	Arandela; plana
E10	Tornillo; cabeza de botón
E11	Tornillo; cabeza de botón
E13	Tornillo; cilindro
E14	Cojinete; bolas
E15	Arandela; plana
E16	Tuerca
E17	Cojinete; bolas
E18	Cojinete; bolas
E19	Casquillo
E20	Arandela; ondulante
E22	Calzo; manga de manivela
F10	Nivelador
F12	Arandela; plana
F13	Arandela; ondulante
F14	Tapa de extremo; riel guia
F16	Remache roscado
F17	Abrazadera exterior en forma de c
F18	Tuerca de pata ajustable
G08	Hule espuma; bastón
G09	Tapa; tubo de pvc; negra
G10	Tornillo de fijación
G12	Tapón; nylon
G13	Casquillo
G18	Arandela; plana
G19	Arandela; plana
G20	Tornillo; cabeza de botón
G22	Manga de eje giratorio; suporte de bastón
H05	Tornillo; cabeza de botón
H06	Casquillo
H10	Eje giratorio; brazo articulador
H11	Sujetador de cable; nylon
H12	Tapas; brazo articulador; negras
H13	Tapa de extremo; suporte de base de pedal
H14	Etiqueta con logotipo; pedal
J03	Tornillo; cabeza plana
J04	Tornillo; tipo allen
J05	Tuerca
J06	Arandela
K03	Tornillo
JUEGO	Juego de tornillería
JUEGO	Tuerca de pata ajustable
JUEGO	Manual de documentación; ensamblaje
L01	Conjunto estabilizador
L02	Casquillo; ruedita de transporte; negro
L03	Conjunto de ruceditas
L04	Arandela; plana
L05	Tornillo; cabeza de botón
L06	Tornillo; cabeza de botón
L07	Remache roscado
M30	Motor; ca; elevación
M31	Controlador; motor; ca
M33	Tornillo; cabeza de botón
N71	Conjunto sensor pulso
P02	Cable; consola
P03	Cable de sensor
P04	Tornillo; cabeza de botón
P05	Cable; conjunto tomacorriente
P06	Interruptor de corriente; grande
P07	Cortacircuitos; 3a/125v
P08	Cable; tablero de control corriente; negro
P09	Cable; tablero de control corriente; blanco
P10	Cable; enchufe de conexión de cortacircuito; negro
P11	Cable; panel de control - motor
P13	Adhesivo correa; nylon66
P14	Sujetador de cable; nylon; negro
P15	Sujetador de cable; nylon; 300l; blanco
P17	Tornillo; cabeza de botón
P18	Tornillo; cabeza en cruz
Q01	Cubierta lateral
Q02	Cubierta lateral
Q03	Guardapolvo del poste de consola; posterior
Q04	Guardapolvo del poste de consola; delantero
Q05	Cubierta; brazo de pedal
Q06	Rodillo; poliuretano; negro
Q07	Cubierta; polea
Q08	Cubierta; polea
Q09	Tapas; brazo articulador
Q10	Casquillo
Q11	Guardapolvo del poste de consola; superior
Q12	Cubierta; estabilizador; pa757k
Q13	Cubierta manivela; manivela
Q14	Pedal
Q15	Pedal
Q16	Cojin de pedal
Q17	Sujetador; estándar
Q18	Cojin de pedal
Q19	Cubierta; estabilizador
Q20	Tornillo; cabeza de botón
Q20	Tornillo; cabeza de botón
Q21	Tornillo; cabeza de botón
Q22	Riel lateral; bastidor
Q23	Ménsula de 2 orificios de cubierta lateral
R01	Eje; transmisión
R02	Imán; repuesto; sencillo
R03	Polea; poly-v; ;nylón
R04	Volante
R05	Cojinete; bolas
R06	Correa; poly-v; hule
R07	Tornillo
R08	Tuerca; hexagonal
R09	Tuerca; nylock
R11	Chaveta; redonda; doble extremo
R13	Anillo de retención; externo
R14	Placa fija; perno de anilla
R15	Contratuerca
R17	Arandela; plana
R18	Tornillo; cabeza de botón
R19	Arandela; plana
S01	Motor; panel de control
S02	Cable tensor; panel de control
S03	Tornillo; cabeza de botón
V02	Etiqueta con logotipo; cubierta estabilizador
V03	Etiqueta decorada; cubierta lateral
V05	Calcomanía; advertencia
V05	Calcomanía; advertencia
V09	Etiqueta de ventas
V12	Calcomanía; instrucciones; izq.
V12	Calcomanía; instrucciones; izq.
V12	Calcomanía; instrucciones; izq.
V12	Calcomanía; instrucciones; izq.
V16	Calcomanía; instrucciones; der.
V16	Calcomanía; instrucciones; der.
V16	Calcomanía; instrucciones; der.
V16	Calcomanía; instrucciones; der.
V19	Calcomanía redonda; negra
Z01	Tornillo; cabeza de botón
Z02	Arandela; dividida
Z03	Arandela; arco
Z04	Tornillo; tipo allen
Z06	Arandela; dividida
Z07	Arandela; plana
Z09	Tornillo; cabeza de botón
Z10	Arandela; plana
Z11	Tuerca; nylock
Z12	Arandela ; ondulante
Z13	Arandela; plana
Z15	Tornillo; cabeza de botón
Z16	Tornillo; cabeza de botón
Z17	Tornillo; cabeza de botón
Z18	Tornillo; tipo allen
Z19	Arandela; plana
Z23	Tornillo; cabeza de botón
Z25	Arandela; plana
Z26	Tuerca; nylock
Z27	Arandela; plana
Z33	Tornillo; cabeza de botón
Z34	Arandela ; ondulante
Z35	Arandela; plana
Z36	Anillo; hule
Z37	Arandela; plana

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 142-143 7/13/11 11:09 AM



REF #	DESCRIPCIÓN
1	Conjunto de bastidor de riel guía
2	Conjunto de poste de consola
3	Conjunto de riel guía; derecho
4	Conjunto de riel guía; izquierdo
5	Conjunto de brazo de pedal; izquierdo
6	Conjunto de brazo de pedal; derecho
7	Conjunto de bastón, superior; izquierdo
8	Conjunto de bastón; derecho
9	Conjunto de bastón; izquierdo
10	Conjunto de bastón; derecho
11	Conjunto de brazo articulador; izquierdo
12	Conjunto de brazo articulador; derecho
13	Conjunto estabilizador
14	Conjunto de manga de manivela
15	Conjunto de rodillo
16	Conjunto de empuñadura; izquierda
17	Conjunto de empuñadura; derecha
18	Conjunto de eje de pedal
AC1	Poste de consola
AD1	Riel guía; derecho
AD2	Riel guía; izquierdo
AD3	Conjunto de bastidor de nivelador
AD3	Conjunto de bastidor de nivelador
AE1	Brazo de pedal; izq.
AE2	Brazo de pedal; der.
AF1	Bastidor de riel guía
AG1	Bastón inferior; izquierdo
AG2	Bastón inferior; derecho
AG3	Bastón superior; izquierdo
AG4	Bastón superior; derecho
AG5	Conjunto de articulación
AG6	Conjunto teclado/cable; bastón izquierdo
AG7	Conjunto teclado/cable; bastón derecho
AH1	Brazo articulador; izquierdo
AH2	Brazo articulador; derecho
AJ1	Conjunto de manivela
AK1	Conjunto de brazo de elevación
AN1	Conjunto de consola
B12	Arandela; plana
B17	Sujetador; estándar
B20	Tornillo; cabeza hexagonal
B21	Arandela; plana
B22	Tuerca; nylock
C08	Placa de plástico
C09	Tapa; pvc
C10	Calcomanía; advertencia; conjunto de la consola
C12	Sujetador de cable; nylon
D07	Ornamento de riel guía; níquel
D08	Tornillo; cabeza de botón
D09	Hule espuma; adhesivo en un lado
D10	Tornillo; cabeza de botón
D11	Arandela; plana
D12	Arandela; dividida
D13	Sujetador de cable; nylon; negro
D14	Cinta (blanca)
D15	Casquillo
E08	Casquillo; manga de manivela; moldeado en aluminio
E09	Arandela; plana
E10	Tornillo; cabeza de botón
E11	Tornillo; cabeza de botón
E13	Tornillo; cilindro
E14	Cojinete; bolas
E15	Arandela; plana
E16	Tuerca; nylock
E17	Cojinete; bolas
E18	Cojinete; bolas
E19	Casquillo
E20	Arandela; ondulante
E22	Espaciador; manga de manivela
F10	Nivelador
F12	Arandela; plana
F13	Arandela; ondulante
F14	Tapa de extremo; riel guía
F16	Remache roscado
F17	Abrazadera exterior en forma de c
F18	Tuerca de pata ajustable
G12	Cubierta
G13	Casquillo
G18	Arandela; plana
G19	Arandela; plana
G20	Tornillo; cabeza de botón
G21	Sujetador de cable; nylon
G23	Empuñadura; derecha
G24	Empuñadura; izquierda
G27	Tornillo; cabeza plana
G28	Tornillo de fijación
H05	Tornillo; cabeza de botón
H06	Casquillo; brazo de pedal
H09	Sujetador de cable; nylon
H10	Eje giratorio; brazo articulador
H11	Sujetador de cable; nylon
H12	Tapas; brazo articulador; negras
H13	Tapa de extremo; suporte de base de pedal
J03	Tornillo; cabeza plana
J04	Tornillo; tipo allen
J05	Tuerca
J06	Arandela; plana
K03	Tornillo
JUEGO	Manuales
JUEGO	Manual de ensamblaje
JUEGO	Juego de tornillería
L01	Estabilizador
L02	Casquillo; ruedita de transporte; negro
L03	Conjunto de rueditas
L04	Arandela; plana
L05	Tornillo; cabeza de botón
L06	Tornillo; cabeza de botón
L07	Remache roscado
M30	Motor, elevación ca; 110v; 175mm
M31	Controlador; motor; ca; 100v~240v
M33	Tornillo; cabeza de botón
N71	Conjunto sensor de pulso
P02	Cable; consola; inferior, 1200mm
P03	Cable de sensor
P04	Tornillo; cabeza de botón
P05	Cable; conjunto tomacorriente
P06	Interruptor de corriente; grande
P07	Cortacircuitos; 3a/125v
P08	Cable; tablero de control corriente; negro
P09	Cable; tablero de control corriente; blanco
P10	Cable; enchufe de conexión de cortacircuito; negro
P11	Cable; panel de control - motor
P12	Cable de conexión del interruptor; 700mm
P13	Adhesivo correa; nylon
P14	Sujetador de cable; nylon; negro
P15	Sujetador de cable; nylon; 300f; blanco
P16	Interruptor cable de conexión
P17	Tornillo; cabeza de botón
P18	Tornillo; cabeza en cruz
P19	Conjunto receptor inalámbrico interior
P21	Cable de alimentación; ee.Uu.; 16Awg; 2m long.
Q01	Cubierta lateral; izq.
Q02	Cubierta lateral; der.
Q03	Guardapolvo del poste de consola; posterior
Q04	Guardapolvo del poste de consola; delantero
Q05	Cubierta; brazo de pedal; abs
Q06	Rodillo; poliuretano; negro
Q07	Cubierta; polea; izq.
Q08	Cubierta; polea; der.
Q09	Tapas; brazo articulador
Q10	Casquillo
Q11	Guardapolvo de poste de consola; superior
Q12	Cubierta; estabilizador; pa757k
Q13	Cubierta manivela; manivela
Q14	Pedal; izq.
Q15	Pedal; der.
Q16	Cojín de pedal
Q17	Sujetador; estándar
Q18	Cojín de pedal
Q19	Cubierta estabilizador, plástico
Q20	Tornillo; cabeza de botón
Q21	Tornillo; cabeza de botón
Q22	Cubierta bastidor posterior
Q23	Cubierta; trasera
Q24	Cubierta; delantera
Q25	Cubierta; trasera; abs
Q26	Cubierta; delantera; abs; dm328; poste de consola
Q27	Ménsula de 2 orificios de cubierta lateral
R01	Eje; transmisión
R02	Imán; repuesto; sencillo
R03	Polea; poly-v; nylón
R04	Volante
R05	Cojinete; bolas
R06	Correa; poly-v; hule
R07	Tornillo
R08	Tuerca; hexagonal
R09	Tuerca; nylock
R11	Chaveta; redonda; doble extremo
R13	Anillo de retención; externo
R14	Placa fija; perno de anillla
R15	Contratuerca
R18	Tornillo; cabeza de botón
R19	Arandela; plana
S01	Motor; freno de control electrónico
S02	Cable tensor; panel de control
S03	Tornillo; cabeza de botón
V01	Etiqueta con logotipo; cubierta bastidor; posterior
V02	Etiqueta con logotipo; cubierta estabilizador; posterior
V03	Etiqueta decorada; cubierta lateral
V05	Calcomanía; advertencia
V09	Etiqueta de ventas
V12	Calcomanía; instrucciones; izq.
V16	Calcomanía; instrucciones; der.
V19	Calcomanía redonda; negra
Z01	Tornillo; cabeza de botón
Z02	Arandela; dividida
Z03	Arandela; arco
Z04	Tornillo; tipo allen
Z06	Arandela; dividida
Z07	Arandela; plana
Z09	Tornillo; cabeza de botón
Z10	Arandela; plana
Z11	Tuerca; nylock
Z12	Arandela; ondulante
Z13	Arandela; plana
Z15	Tornillo; cabeza de botón
Z16	Tornillo; cabeza de botón
Z17	Tornillo; cabeza de botón
Z18	Tornillo; tipo allen
Z19	Arandela; plana
Z23	Tornillo; cabeza de botón
Z25	Arandela; plana
Z26	Tuerca; nylock
Z27	Arandela; plana
Z31	Tornillo; cabeza de botón
Z32	Tornillo; cabeza de botón
Z33	Tornillo; cabeza de botón
Z34	Arandela; ondulante
Z35	Arandela; plana
Z36	Anillo; hule
Z37	Arandela; plana

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 144-145 7/13/11 11:09 AM

31AE_41AE_OM_Rev1_7.indd 146-147 7/13/11 11:09 AM

CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.

1-877-GOAFG-55
comments@advancedfitnessgroup.com
www.advancedfitnessgroup.com

Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

3.1AE, 4.1AE Rev. 1.7 | © 2011 Advanced Fitness Group

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China